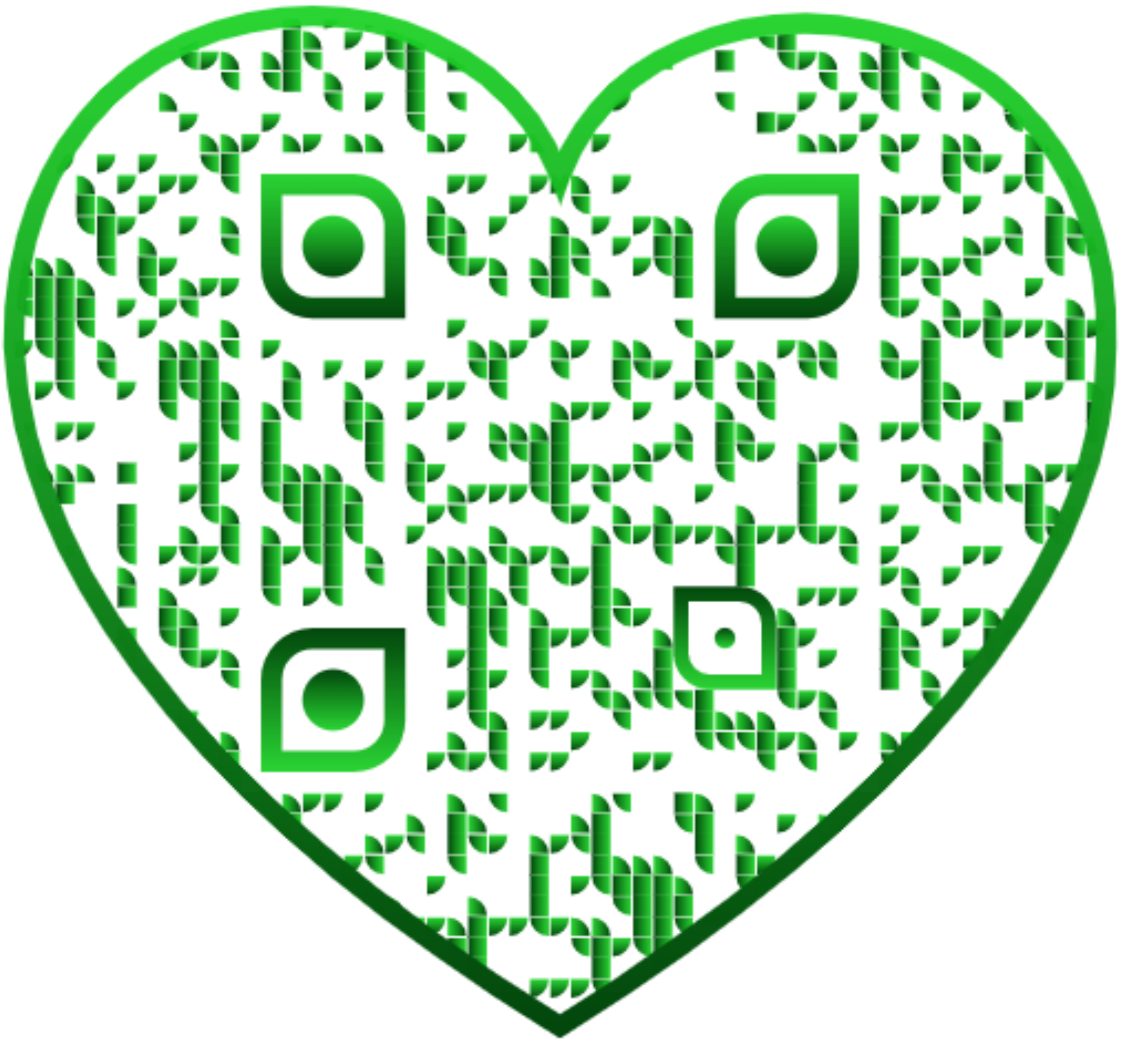
NICK POLIZZI

LA SCIENCE SACRÉE DES CHAMANS

Une voie de guérison pour le monde moderne

ÉDITIONS VÉGA



Titre original : *The Sacred Science*
Publié pour la première fois en anglais par Hay House Inc.

© 2018, Nick Polizzi
© 2021, Éditions Véga, une marque du groupe Guy Trédaniel pour la traduction française.

Traduit par Danièle Ball.

ISBN : 978-2-38135-136-0

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
ww.facebook.com/editions.tredaniel
@vegaeditions

Nick Polizzi

La science sacrée des chamans

Une voie de guérison
pour le monde moderne

ÉDITIONS
VÉGA
19, rue Saint-Séverin,
75005 Paris

À L'ATTENTION DU LECTEUR

Tout au long de ce livre, vous trouverez des pratiques et d'autres éléments de sagesse autochtone que vous pourrez dès maintenant employer dans votre vie. Ces pratiques m'ont été révélées par les guérisseurs que vous êtes sur le point de rencontrer, et c'est avec leur autorisation que je les ai incluses dans cet ouvrage.

S'il vous plaît, pour votre sécurité et pour celle de votre entourage, soyez prudent lorsque vous expérimenterez ces techniques. Elles ont le pouvoir de changer votre vie, mais elles peuvent également s'avérer dangereuses et nuisibles si elles ne sont pas utilisées de manière appropriée.

INTRODUCTION

Ici, la chaleur de l'après-midi ne surprend jamais personne. Je cligne de l'œil gauche pour faire rouler une goutte de sueur tandis que mon pouce et mon index localisent et éliminent un moustique sur ma peau, juste au-dessus du col moite de mon T-shirt. La race qui sévit dans ces régions est munie d'une trompe habilement équipée d'un anesthésiant, ce qui lui permet de vous engourdir pendant qu'elle pompe votre sang, de sorte vous ne ressentez pas de démangeaison avant la fin de son festin.

Pas de repas gratuits ici, *señor*.

Je suis assis sur le bord d'une simple chaise en bois, dans le coin d'une cuisine de jungle au toit de chaume, quelque part le long de la frontière amazonienne entre le Brésil et le Pérou, observant le dessus d'une jarre à la fois impressionnante et colorée, remplie de liquide. Les mains burinées du natif qui la tiennent devant moi témoignent des décennies qu'il a passées à sillonner la brousse, à l'instar des générations qui l'ont précédé.

Il s'appelle Arturo et il est le *curandero* du village. On dit que les hommes et les femmes qui exercent cette profession ancestrale ont une relation extrasensorielle avec les esprits des plantes locales, ce qui leur permet de faire usage de leur pouvoir pour guérir les malades. J'ai entendu dire que les véritables *curanderos* ou chamans naissent avec cette compétence et qu'ils n'ont guère d'autre choix que de suivre cette vocation.

Arturo, qui descend d'une longue lignée d'hommes-médecines, m'a promis de m'apporter un peu de l'élixir légendaire de force et de vitalité de sa famille. Voilà qui est fait.

Dans la bouteille de soda de récupération de deux litres posée sur la table devant moi, le liquide est en grande partie transparent, révélant un mélange de brindilles, de feuilles, de graines et de thorax d'insectes flottant à l'intérieur.

« C'est ce que les hommes et les femmes de ma tribu boivent tous les jours avant de partir travailler. Il contient vingt ingrédients différents et donne un sacré coup de fouet. Nous l'utilisons également pour soigner les maux de tête. » Arturo expose la bouteille à la lumière, identifiant fièrement chacun des éléments flottants et racontant en quoi ils augmentent la puissance de ce breuvage.

Le verbe « guérir » est un concept complexe. Ces six lettres paraissent simples dans le monde moderne, mais ici la guérison peut impliquer à peu près n'importe quoi, depuis un bandage et un peu d'aloès sur un genou écorché jusqu'à une cérémonie avec des plantes qui dure toute la nuit et qui vous rapproche des limites de votre existence, frôlant la mort elle-même.

En anglais, guérir se dit *to heal* et vient du vieux saxon *hal*, qui a évolué en deux autres termes : *whole* (entier) et *holy* (saint). Il y a dix ans, j'aurais pensé que ces trois mots étaient totalement sans lien entre eux mais, en regardant dans les yeux du chaman qui se tient devant moi, j'ai compris. Ils sont aussi entrelacés que la tresse d'un noir de jais posée sur son épaule gauche.

Bien que connaissant la réponse, je lui demande : « Ce sont des insectes qu'on voit là-dedans ? »

« Ceux-ci ? Fourmis rouges ! Leur morsure est douloureuse, mais leur corps contient de puissants remèdes. Vraiment bon pour toi. »

Je souris et hoche la tête avec une mine d'excitation totalement feinte.

Il dévisse le gros capuchon en plastique sur lequel est imprimé le logo « Inca Kola » et, à notre grande surprise, la bouteille émet un sifflement d'effervescence, comme une bouteille… d'Inca Kola !

« *Salud*. » Arturo relève de son front le bord de sa casquette élimée de camionneur, porte la bouteille pleine à ses lèvres et la soulève. Un,

deux, trois, quatre, cinq grandes gorgées plus tard, il laisse échapper un long « Ahhhh… ».

Suivi d'un « Ooheee, ça, c'est du costaud ! »

Puis arrive mon tour. « *Prueba, amigo mío* », m'exhorte-t-il. À en juger par l'expression de dégoût à peine déguisée sur le visage d'Arturo, qui a pourtant grandi en buvant ce truc, je suis convaincu que ce ne sera guère une expérience insipide.

Il y a un espace mental particulier où j'aime aller dans des moments comme celui-ci. Mon travail exige un léger grain de folie au début, mais la répétition aide à perfectionner une compétence particulière qui vous permet de sauter dans ces ornières avec moins de cette résistance qu'inspirent tous ces fâcheux instincts de survie.

C'est un espace où l'on ne pense pas. Il n'y a aucun avantage à avoir peur ou à spéculer sur ce qui va se produire ensuite, et il n'y a pas non plus de raccourci permettant d'éviter ces obstacles : ils sont précisément là où votre chemin était censé vous conduire. La seule chose à faire est d'avancer et d'être prêt à tout.

Tandis qu'Arturo m'offre sa potion, je tente de me remémorer un conte de sagesse que m'a raconté un jour un prêtre taoïste à propos d'un élève de kung-fu et de son maître. Au fur et à mesure que l'entraînement de l'élève progressait, son maître lui assénait des rafales de plus en plus intenses de coups de poing et de pied, les coups de poing fendant l'air entrecoupés de douloureux coups de pied.

L'inclination naturelle de l'élève était de tenter d'évaluer ce que le maître ferait ensuite, mais la danse se déroulait trop rapidement pour lui permettre de réfléchir, chaque seconde lui amenant de 5 à 10 coups qui pouvaient provenir de n'importe quel côté. Si le maître sentait que son élève utilisait un schéma de défense contre ses attaques, la punition était sévère.

« N'anticipe jamais, lui disait le maître. Sois toujours prêt. »

« *Salud*. » J'adresse un hochement de tête à mon ami souriant, espérant mieux cacher ma propre nausée anticipée qu'il ne cache la sienne. La bouteille se lève et l'élixir de jeunesse ancestral descend.

L'histoire vraie que vous allez découvrir est racontée depuis la perspective d'un Américain blanc moyen de Nouvelle-Angleterre, qui croyait connaître beaucoup de choses sur lui-même et sur ce monde.

Jusqu'à ce qu'il mette un pied dans l'univers du chamanisme et se rende compte assez subitement que ce n'était pas le cas.

Dans ce livre, vous rencontrerez un certain nombre de personnages insolites. Parmi eux, il y a deux chamans, un *vegetalista* aux connaissances encyclopédiques sur les plantes médicinales de la jungle, un groupe de huit patients intrépides prêts à tout pour guérir leurs maladies et mon équipe de tournage hétéroclite.

Vous vous demandez probablement ce qu'un gars ordinaire du Connecticut peut bien aller faire sous les tropiques vierges d'Amérique du Sud ? Très bonne question.

Je m'appelle Nick et, après avoir guéri d'un grave problème de santé par des méthodes naturelles lorsque j'avais une vingtaine d'années, j'ai décidé de consacrer ma vie à l'exploration des arts anciens de la guérison. Ce voyage m'a emmené aux quatre coins du monde, dans les villages et les maisons de peuples autochtones qui ont toujours recours aux médecines sacrées et aux cérémonies de leurs ancêtres.

Quelque part sur mon chemin, le destin a placé une caméra entre mes mains, et il est alors devenu évident à mes yeux que la réalisation de films documentaires de type guérilla était un excellent moyen de préserver ces connaissances chamaniques en voie de disparition et de transmettre ces secrets vitaux de guérison à ceux qui en ont besoin.

Mais certaines choses sont bien trop immenses pour pouvoir être enregistrées correctement dans un film, et quiconque a séjourné sur les terres tribales de la jungle amazonienne ou des Andes voisines vous dira qu'il y a suffisamment de mystère ici pour passer plusieurs vies à les explorer. Je vais donc vous prêter, pour les chapitres suivants, les globes oculaires d'acuité visuelle vingt-vingt dont j'ai été doté à ma naissance, tandis que nous partirons pour une expédition improbable de guérison qui était censée constituer un documentaire

intrépide, mais qui s'est avérée être un portail de transformation infinie.

Mon équipe et moi-même pensions que nous allions réaliser un film audacieux qui mettrait les remèdes autochtones de la forêt tropicale à l'épreuve sur de *véritables patients*. Il ne nous était jamais venu à l'idée que, dans ce processus, nous allions devoir recâbler notre réalité et nous confronter aux parties oubliées de nous-mêmes.

Ce livre est entièrement consacré au chamanisme, un mot enveloppé de mystère et souvent mal interprété. C'est pourquoi, avant d'aller plus loin, nous allons préciser la signification exacte de ce terme. Le mot « chaman » appartient à la langue toungouse, parlée par divers peuples des montagnes reculées de l'Altaï, en Sibérie. Il signifie littéralement « celui qui sait ».

Dans les traditions de Sibérie, de Mongolie et de certaines parties de la Chine, ce mot est utilisé pour décrire une personne qui jette un pont entre le monde physique et le royaume des esprits afin d'apporter un équilibre à sa tribu et de guérir les malades. Le chaman accomplit cela en entrant dans des états de conscience modifiés, qu'ils soient induits par un tambour, des plantes médicinales psychoactives, une exposition contrôlée à la chaleur en vase clos ou toute autre aide extérieure.

On trouve des preuves anthropologiques de la présence de chamans dans les cultures du monde entier, et ce, depuis la préhistoire. On trouve un tel exemple à Tassili, en Algérie, dans une peinture rupestre datant d'il y a 5 000 ans, qui représente un chaman avec une tête d'abeille, entouré de champignons. Des peintures rupestres plus anciennes, découvertes en France et en Espagne, représentent des hybrides animaux-humains dont de nombreux historiens pensent également qu'ils sont de nature chamanique.

Le terme utilisé pour décrire cette fonction de prêtre-guérisseur dans la société varie avec la langue de chaque région, tandis que son rôle fondamental et les techniques utilisées ne changent pas, ce qui est

remarquable. Un grand nombre des rites utilisés par les femmes et hommes-médecines de différents coins du monde sont indéniablement semblables et visent à lever le voile de cette réalité pour purifier le patient de l'intérieur.

Certains soutiendront que le véritable chamanisme étant originaire des forêts de Sibérie et de Mongolie, seuls les guérisseurs autochtones de ces régions devraient être appelés « chamans ». Mais les guérisseurs autochtones des Amériques, d'Afrique, d'Australie et d'Europe ayant recours à des pratiques similaires basées sur des états modifiés sont souvent, eux aussi, appelés « chamans », parce que ce terme décrit précisément leur art.

Le chamanisme est souvent considéré comme une lignée de transmission directe, parce que la connaissance chamanique est transmise par le bouche-à-oreille, de génération en génération, sans aucun témoignage écrit. Lorsqu'il forme un élève, un chaman lui enseigne non seulement les pratiques cérémonielles et les herbes médicinales, mais également comment *être* dans ce monde.

Les chamans sont un pont vivant entre cette dimension et celle qui est invisible à nos yeux. Leur destin est prédéterminé par leur lignée ou par une initiation involontaire qui se manifeste généralement par un face-à-face avec la mort. J'ai appris à connaître et à respecter profondément un bon nombre de ces hommes et de ces femmes. Mais ils ne partagent pas leurs connaissances à la légère.

Des siècles d'oppression, ainsi que l'exploitation des traditions autochtones, ont quasiment anéanti ces lignées. Les véritables gardiens de la sagesse qui sont toujours là ont appris à protéger leurs connaissances ancestrales et ne les partagent qu'avec quelques privilégiés en qui ils ont confiance.

Une des règles fondamentales pour un réalisateur de documentaires est de gagner la confiance de son sujet tout en n'oubliant jamais en quoi consiste son travail : documenter, mais ne pas participer. Toutefois, lorsqu'il s'agit de cérémonies chamaniques hautement sacrées et souvent privées, ne pas participer peut s'avérer plus difficile qu'il n'y paraît.

CHAPITRE 1

LA DESCENTE

« Si nous nous abandonnions à l'intelligence de la Terre, nous pourrions nous élever enracinés, comme des arbres. »
– Rainer Maria Rilke

18 juin 2016, Larapata, Pérou

Le pick-up dans lequel je suis assis roule sur un chemin de terre à une seule voie. Il longe le flanc d'une falaise, à environ 4 800 mètres au-dessus du niveau de la mer, au cœur de la cordillère des Andes. Nous sommes en route vers une région reculée où les majestueux hauts plateaux plongent brusquement vers cet océan de verdure qu'est la jungle amazonienne.

Roman, un chaman de 38 ans, est au volant, klaxonnant avant chaque virage sans visibilité pour s'assurer que les camions venant en sens inverse sauront qu'ils doivent s'arrêter. Nous sommes pressés par le temps, car il ne nous reste que 90 minutes de lumière du jour et, après l'arrivée du véhicule, il nous faudra marcher deux heures pour atteindre ce lieu que Roman appelle affectueusement « la Terre ».

Le nouveau siège de l'Institut Païtiti est installé dans l'une des vallées qui semblent s'étendre à l'infini le long du versant oriental où nous avons tourné notre documentaire, *La Science sacrée des chamans*. Nous allons y organiser plusieurs cérémonies de l'ayahuasca et de la coca avec des apprentis chamans, et filmer quelques-uns des guérisseurs de la région.

Nous sommes loin de nous douter que le voyage jusqu'à Païtiti sera aussi thérapeutique que le centre lui-même.

Il nous faudra descendre 1 200 mètres à pied, traverser trois zones climatiques différentes, entrer dans la vallée de la rivière Mapacho,

puis passer deux ponts de corde avant de remonter partiellement de l'autre côté de la vallée pour arriver au camp. Ce nouveau voyage si exigeant est bien loin du trajet que nous avions fait vers l'emplacement précédent de l'Institut, car, là, une camionnette pouvait emmener les visiteurs depuis un petit aéroport jusqu'au site de Païtiti.

Alors que notre Toyota Hilux dévale l'étroite route de gravier, la végétation andine qui nous entoure devient de plus en plus luxuriante et tropicale. Nous approchons de l'Amazonie, et nous pouvons sentir l'humidité et la chaleur souffler sur la montagne et entrer par les fenêtres ouvertes du petit camion.

Vingt minutes plus tard, nous arrivons dans un village agricole d'environ 200 habitants ; ce sera le dernier semblant de civilisation jusqu'à Païtiti. Roman y a un contact qui gare le camion sur son terrain et qui fournit des mules et des chevaux de bât pour transporter les vivres dans la vallée. Tandis que mon collègue Mileen et moi enfilons nos sacs à dos, Roman demande à des habitants s'ils pourraient charger la nourriture et les équipements que nous avons rapportés dans la benne du pick-up sur des animaux et nous les descendre le lendemain.

Ce n'est pas particulièrement rassurant de voir des Quechuas, ces locaux qui connaissent ces terres comme leur poche, se jeter des regards entendus et glousser à la perspective de voir deux étrangers et leur guide chaman tenter de descendre dans la jungle située plus bas. Encore moins dans la lumière tamisée du soleil couchant péruvien.

Mais ces voyages à Païtiti sont toujours une véritable leçon de confiance. Confiance en Mère Nature et confiance dans le plan divin.

En avant.

Au moment où nous partons, Roman nous prévient que la descente sera beaucoup plus difficile que la remontée, en raison de l'implacable inclinaison de la pente. Si vous ne pliez pas vos jambes à chaque pas, en n'utilisant que les muscles de vos cuisses et de vos mollets pour absorber l'impact, vos genoux seront mis à mal en un rien de temps.

Nous descendons en posant soigneusement un pied après l'autre sur le chemin en contrebas, tout en nous efforçant d'avancer plus vite que nous ne l'oserions normalement sur un terrain comme celui-ci, car nous sommes en pleine course contre la montre avant que disparaisse la lumière du jour. Cet ancien chemin inca est à peine assez large pour une personne ; il se faufile le long d'une périlleuse paroi de la vallée et descend abruptement sur des kilomètres pour se terminer soudain sur une mince étendue de rivière bleue, beaucoup plus bas. Le côté gauche du chemin est bordé de toutes sortes de plantes, mais le côté droit est inexistant, la terre sous nos pieds se terminant à quelques centimètres d'une mort certaine. Tout en marchant le long de magnifiques murs de fleurs sauvages, d'herbes andines dorées et de touffes de fraises sauvages, nous gardons un œil méfiant sur la corniche qui ne nous pardonnerait pas la moindre erreur.

Après une vingtaine de minutes, nous tombons sur les ruines d'une ancienne forteresse inca, stratégiquement perchée sur une crête, avec une vue imprenable à trois cent soixante degrés sur les montagnes et les vallées alentour. Conscients de l'heure, nous l'admirons tout en marchant, ne nous arrêtant qu'un bref instant pour la contempler.

Trente minutes plus tard, nous entendons déjà le faible grondement de la rivière Mapacho, loin en contrebas. Roman nous crie que nous sommes à mi-chemin. Je ne parviens pas à savoir si, derrière son ton enjoué, il est sérieux ou non. Je lui réponds que je ne le crois pas, mais il s'arrête brièvement et me lance le regard du guérisseur dont j'ai appris qu'il signifie qu'il ne plaisante pas.

La lumière du jour est sur le point de disparaître, et nous voici dans le pétrin. Nous sommes fatigués et, lorsqu'on parcourt un sentier de montagne aussi escarpé, la fatigue est un véritable passeport pour un désastre potentiel. Cependant, si nous ralentissons, nous devrons avancer le long des parois de cette vallée dans une obscurité totale.

Environ 15 mètres devant nous, Roman nous crie : « Attention, nous sommes sur le point d'entrer dans la partie la plus difficile. Faites très attention à chaque mouvement. Présence pure. Ne vous laissez pas distraire. »

Je répète les paroles de Roman à Mileen qui avance rapidement dans le crépuscule, à environ 15 mètres derrière moi. Il me répond un « D'accord » à peine intelligible, ne voulant vraisemblablement pas gaspiller plus d'air que nécessaire.

Lorsque nous avons passé la crête, nous comprenons immédiatement ce que Roman a voulu dire. Le sentier de terre battue se transforme en une pente plus raide sous des roches meubles et une falaise encore plus raide immédiatement à gauche.

Nous en sommes à un point où il n'y a plus de place pour la moindre pensée, ni pour la moindre conversation, une de ces situations où vous savez que votre vie est en jeu à chaque seconde.

À mesure que nous avançons, notre respiration se fait plus bruyante. La pente devient trop raide pour nous permettre de marcher, alors nous accélérons en trottant accroupis, nos lampes frontales allumées et pointées vers le sol juste sous nos pieds.

J'entends une voix intérieure qui commence discrètement à jaser. *Dans quoi diable t'es-tu embarqué ? Cette fois, tu es allé trop loin.* En réponse à cette voix, je me crispe un bref instant, je jette un coup d'œil par-dessus la corniche dans le ravin et je trébuche sur une pierre. Je fais une embardée vers l'avant, je m'agrippe à un petit arbuste pour rester debout et sur le chemin. Il s'en est fallu de peu.

Je commence involontairement à me répéter un mantra : *Un pas après l'autre. Les yeux rivés sur le chemin, pas sur la corniche. Mon souffle est mon allié. J'ai confiance en la nature.*

Je répète ces mots encore et encore pour chasser toute autre pensée de mon esprit et maintenir la peur à distance. Au fur et à mesure que le terrain devient plus périlleux, le trot se transforme en une sorte de danse, chaque pas suivant le rythme du mantra et épousant la forme de chaque rocher et de chaque tournant. Je ne pense à rien, je me focalise sur l'action, la réaction et la survie.

L'esprit de la vallée parcourt mon corps tandis que la peur cède la place à la joie.

Un esprit planant dans la nuit commence à poser des questions relativement candides au corps qu'il habite. *À qui est ce nez qui sent*

la brise chaude de la jungle d'altitude ? À qui est ce front, ruisselant de sueur salée ?

J'ai perdu la notion de qui est Nick Polizzi et j'ai acquis la compréhension de qui je suis. Il n'y a plus d'ego. Je suis devenu la vallée autour de moi. Cela peut sembler paradoxal, mais mon instinct de conservation n'est pas nécessaire pour rester en vie dans la montagne.

Devant moi, j'aperçois la lampe frontale de Roman qui s'arrête soudain et se retourne vers moi. Je m'approche de la lumière dans le noir. « Parfait, dit-il d'une voix essoufflée. Le pire est derrière nous. Nous y sommes presque. »

Vingt-cinq minutes plus tard, nous traversons un vieux pont de corde qui grince tandis que nous marchons au-dessus des eaux turbides de la rivière Mapacho. Comparés à la descente, les 400 mètres qu'il nous reste à parcourir de l'autre côté du ravin semblent faciles. En un rien de temps, nous arrivons au camp de Païtiti, saluant le personnel et les étudiants qui nous attendaient.

Ce soir-là, tandis que nous dînons avec Roman et trois de ses apprentis, je leur raconte mon expérience de ne devenir « personne » sur la montagne. Roman sourit à pleines dents. « C'est incroyable à quelle vitesse nos illusions disparaissent lorsque notre vie est en jeu, n'est-ce pas ? »

Nous sommes assis les jambes croisées sur d'épaisses couvertures d'alpaga, dans une structure en adobe appelée « le Temple ». C'est le plus grand bâtiment sur ce terrain de 2 500 acres ; il sert à la fois d'espace de réunion et de salle à manger pour les patients, les étudiants, les permaculteurs et les guérisseurs qui travaillent ici. Tandis que le chaman parle, je remarque que deux de ses apprentis réagissent tous deux à mon histoire. Elton, un ancien chef étoilé Michelin de la petite nation insulaire de Malte, est le premier à prendre la parole avec un accent mélodieux.

« Nick, c'est une belle coïncidence que tu aies perdu la notion de qui tu es en descendant dans la vallée. Chaque nuit, nous choisissons une question sur laquelle méditer. Avant votre arrivée, Anthony, Stella et moi avions choisi la question de ce soir. Devine ce que c'est ! »

Tous les regards sont dirigés vers moi, attendant que je devine. Mais Anthony rompt le suspense et répond à ma place : « C'est "Qui suis-je ?" »

Dans une autre vie, j'aurais probablement considéré ce genre de coïncidence avec scepticisme, mais les cinq dernières années ont été marquées par une série d'épisodes d'une synchronicité parfaitement orchestrée. *La Science sacrée des chamans*, mon documentaire sur le chamanisme amazonien qui nous a fait entrer, Roman et moi, chacun dans la réalité de l'autre, a été une toile d'araignée d'indéniables coïncidences qui semblait impossible au début, mais qui est devenue aussi normale qu'une nuit étoilée.

Cela ne veut pas dire que je considère la synchronicité comme un fait acquis. Elle est devenue un outil de navigation indispensable sur cette route antique vers l'inconnu, un phare illuminant l'obscurité qui semble toujours apparaître quand je suis exactement là où je dois être. Comme des cairns sur un sentier de montagne, ces alignements inattendus de circonstances confirment que votre boussole et votre carte topographique vous guident dans la bonne direction.

Je souris et m'incline devant les trois apprentis, avant de me tourner vers Mileen. « On dirait que nous sommes arrivés au bon endroit. »

« N'est-ce pas magnifique qu'avant même d'avoir assisté à la cérémonie de l'ayahuasca de demain des changements majeurs se soient déjà manifestés pour toi ? demande Roman. Quel cadeau ! » Ses yeux expriment un mélange de compassion et d'amusement, comme s'il regardait son jeune frère apprendre à se débrouiller tout seul avec un paquet de pétards.

Roman et moi, nous nous connaissons depuis dix ans, une période pendant laquelle il est devenu l'un de mes amis les plus chers, mais des moments comme celui-ci me rappellent humblement que notre relation est aussi une relation de chaman à élève.

« On ne grandit pas en restant dans sa zone de confort, dit Roman. Lorsque nous arrivons à notre limite, que ce soit lors d'une cérémonie ou sur un sentier inca dans l'obscurité, nous apprenons qui est vraiment aux commandes. »

Mais qui *est* vraiment aux commandes ?

Lorsque j'ai entrepris ce voyage, ma posture était que l'ego – cette facette de la personnalité en charge de notre protection – était certes un obstacle en matière spirituelle, mais extrêmement important lorsqu'il s'agissait de situations de vie ou de mort et de choix stratégiques. Je ne suis pas le seul à le penser. Depuis que Sigmund Freud lui a donné un nom (et probablement bien avant), les scientifiques et les naturopathes ont généralement convenu que les fonctions fondamentales de discernement, de contrôle, de planification et de défense de l'ego sont essentielles pour nous maintenir en vie. Mais Roman conteste ce modèle et l'a choisi comme point focal de mon « éducation » lors de cette visite.

« Tu vas devoir apprendre que lâcher prise et embrasser l'inconnu n'est pas seulement quelque chose que nous faisons pendant les cérémonies, poursuit-il. Chaque moment de ta vie est sacré et chargé d'informations subtiles qui ne peuvent être observées que par quelqu'un qui a une vision claire. Cette dernière ne peut être acquise qu'en lâchant qui nous sommes, ainsi que l'anticipation basée sur la peur de ce qui pourrait se passer ensuite. »

Observant sur mon visage ce qui doit être un air de confusion, il m'explique. « Tu penses toujours que tu dois conduire la voiture, mais le sage sait qu'il est la voiture et que la voiture est la route. Tu n'as pas besoin de conduire, Nick. Tu as juste besoin d'avoir confiance. »

Son propos commence enfin à faire sens, me laissant inspiré, mais agité – un sentiment que j'ai ressenti à plusieurs reprises au cours de la dernière décennie sur le chemin de la médecine. La bonne nouvelle est que cette lancinante « démangeaison de l'âme », généralement provoquée par un aperçu de quelque chose de plus grand que ce que j'ai la capacité d'intégrer, a tendance à être le précurseur d'une avancée personnelle imminente.

Quand j'étais plus jeune, l'idée de me laisser guider par mon cœur m'a toujours semblé être du charlatanisme New Age mais, après quelques rites de purification qui inspirent une grande humilité, j'ai appris à la dure que, contrairement à la croyance populaire, mon cerveau n'est pas le centre de contrôle. Mon voyage est devenu une leçon d'immobilité, à écouter avec mon cœur de subtiles indications que mon cerveau ne peut et ne pourra jamais traiter.

La descente dans la vallée du Mapacho a été une leçon vivante, une démonstration éveillée de la manière dont les humains, libérés de l'ego et agissant à partir d'un quelque part situé au-delà, peuvent en effet mieux prendre soin d'eux-mêmes, y compris dans une épreuve périlleuse de résistance physique et d'agilité. En compagnie du chaman, ces enseignements conceptuels sur une humanité plus élevée ont une étrange manière de se manifester peu de temps après que les mots ont été prononcés, dans des scénarios de la vie réelle qui impliquent généralement une sacrée dose de peur.

Roman tape sur l'épaule d'Elton, puis nous regarde. « Allons à la chapelle et mâchons un peu de coca. Il sera bon de faire une offrande à Grand-mère et de nous habituer à ce lieu avant la cérémonie de demain. »

Z LÂCHER PRISE Y

« Le chemin le plus direct vers l'univers
traverse une forêt sauvage. »

– John Muir

Avez-vous déjà ressenti cela lorsque vous vous promenez en forêt et qu'un sentiment d'appartenance vous remonte le long de la colonne vertébrale ? Le monde naturel se met à vous inspirer et à vous expirer, éliminant doucement tout ce que vous percevez comme des problèmes, vous laissant dans un état d'expérience directe de la beauté qui vous entoure.

Tout en vous baladant dans des prairies, sur des racines d'arbres sinueuses ou le long de parois rocheuses en voie d'effritement, vous commencez à voir des corrélations entre cet écosystème et le fonctionnement interne de votre propre

esprit. Plus vous êtes présent avec le sol sous vos pieds et l'air entrant et sortant de vos poumons, plus votre stress et les défis de votre vie deviennent manifestes.

Tout dans la nature est en totale communication. Il n'y a pas de superviseur. Pas de héros ni de méchant. Tout ce qui s'y passe fait partie d'un cycle en constante évolution.

Fort heureusement, il n'est pas nécessaire de voyager jusqu'en Amazonie pour découvrir l'essence de la médecine de la terre. En fait, il peut être beaucoup plus stimulant de le faire dans votre région.

UN EXERCICE D'IMMERSION DANS LA NATURE

- Prévoyez 90 minutes cette semaine pour vous faire un cadeau. Vous embarquerez pour un court voyage.
- Avant de quitter votre domicile, retirez de vos poches ou de votre sac à dos tous les objets qui pourraient vous distraire, y compris votre téléphone portable, votre ordinateur, vos magazines, vos journaux, votre iPod, votre carnet de notes, etc.
- Rendez-vous dans une forêt ou dans un parc non loin de chez vous.
- À votre arrivée, cherchez un endroit éloigné de toute stimulation artificielle, y compris de toute autre personne. Asseyez-vous. Il n'est pas nécessaire de fermer les yeux ; restez simplement tranquille.
- Si possible, retirez vos chaussures et vos chaussettes, et laissez vos pieds toucher la terre.
- Commencez à observer le flux de vos pensées et voyez comment il fluctue au cours de 90 minutes.

Voici quelques points auxquels vous voudrez peut-être prêter attention :

- Combien de temps faut-il à votre esprit pour devenir extrêmement calme ?
- Qu'est-ce qui pousse votre esprit à devenir hyperactif ?
- Quelles pensées, positives ou négatives, se mettent à surgir ?
- Que pouvez-vous sentir dans votre environnement immédiat ?
- Si vous travaillez sur un problème de santé particulier, quelles pensées surgissent à ce sujet ?

Si vous écoutez avec un cœur ouvert, la forêt commencera à vous révéler ses secrets ; et ce faisant, elle pourrait également vous aider à découvrir certains de vos propres secrets.

Nous voici tous les six assis sur le sol d'une petite chapelle espagnole, qui doit dater d'il y a au moins 300 ans, à bavarder à la lumière des bougies. Les montagnes d'Amérique du Sud abritent de nombreuses petites structures chrétiennes sacrées comme celle-ci, ne dépassant pas trois mètres de large sur trois mètres de long, avec un autel ornementé qui occupe tout le mur opposé à l'entrée.

Lorsque les conquistadors ont découvert et envahi ces terres, ils se sont aperçus que les Incas avaient érigé des sanctuaires et des temples sur certains points des hauts plateaux qu'ils considéraient comme des lieux de grand pouvoir. Les gens se réunissaient dans ces structures sacrées pour prier et faire des offrandes aux *apus*, les esprits ou dieux de chaque montagne, leur demandant protection et clairvoyance.

Pour parvenir à imposer le catholicisme à cette mystérieuse civilisation, les Espagnols ont tout simplement remplacé ces anciens lieux de culte par des chapelles comme celle dans laquelle nous sommes assis. Les conquistadors savaient que les autochtones continueraient de fréquenter ces lieux sacrés, indépendamment du type de bâtiment et que, peu à peu, ils adopteraient les prières, les croyances et le dieu unique de l'Église catholique.

Les chapelles qui subsistent aujourd'hui sont d'une magnifique simplicité, mais l'histoire et l'intention initiale sous-jacentes à leur construction sont tout autres.

BOUM.

Le toit en tôle ondulée au-dessus de nos têtes frémit tandis que le vent se lève dehors. Il est difficile de croire qu'il restera solidement fixé aux chevrons. Le toit d'origine était probablement plus esthétique et plus silencieux.

Roman fait un signe de tête à ses élèves et aussitôt, la conversation s'arrête. Ils déplient sur le sol devant nous leurs petites couvertures mesa au tissage complexe. Puis ils sortent des sacs de feuilles vertes de leurs sacs de remèdes, les délient et y prélèvent une poignée de feuilles qu'ils posent au centre de chaque carré mesa. Ensuite, ils sortent des pots identiques de fine poudre verdâtre qu'ils placent très respectueusement à côté de chaque tas.

« Considérant que nous allons réaliser une cérémonie de l'ayahuasca demain soir dans cette chapelle, j'ai senti qu'il serait bon pour nous six d'avoir une cérémonie de la coca pour préparer l'espace ce soir. C'est un groupe unique de personnes qui, je le sens, sont en forte résonance avec ce chemin, et c'est une opportunité pour chacun de se connecter et de mieux se familiariser avec cette structure ancienne. »

Nous mâchons des feuilles de coca depuis notre arrivée dans la ville andine de Cuzco, la semaine dernière. La coca, cette plante connue pour être synthétisée en cocaïne, est aussi et surtout l'une des plantes les plus sacrées d'Amérique du Sud, sinon *la* plus sacrée. Elle est utilisée depuis des milliers d'années comme remède, aliment et sacrement cérémoniel, et de nombreux *maestros* disent d'elle que c'est une plante particulièrement puissante.

Une chose est sûre, elle nous a sauvé la mise ces derniers jours.

La raison pour laquelle presque tous les Quechuas des hautes vallées des Andes mâchent de la coca est que, parmi ses nombreuses autres vertus, la feuille prévient le mal d'altitude et donne un regain d'énergie durable. J'ai expérimenté les effets énergisants de la coca par le passé, mais ce n'est que lorsque je me suis retrouvé dans les montagnes, à 4 000 mètres, que j'ai éprouvé sa capacité à défier l'altitude.

Plus tôt dans la journée, alors que nous franchissions un col particulièrement élevé, la voiture a ralenti tandis que Mileen et moi étions pris de nausées. Mon teint a viré au vert. Roman m'a jeté un rapide coup d'œil depuis le siège du conducteur, puis il a secoué le sac de feuilles de coca à côté de lui. « Continuez à mâcher de la coca. Ne vous arrêtez pas une seconde à cette altitude. Sans ça, nous ne pourrons pas continuer d'avancer à ce rythme. »

Mileen et moi avons obtempéré, fourrant un petit paquet dans nos joues avec une cuillerée d'« activateur » – un mélange local de feuilles moulues et de bicarbonate de soude. En quelques minutes, les nausées et les étourdissements ont complètement disparu.

Rien de tel que l'expérience personnelle pour étayer les affirmations relatives à une médecine traditionnelle.

« *Hallpay kusinchis* », dit Elton, prononçant la bénédiction traditionnelle quechua tout en se penchant vers le sol de la chapelle pour offrir à Roman trois belles feuilles qu'il tient pincées entre le pouce et l'index. Ses mots signifient : « Mâchons de la coca ensemble. »

« *Urpiay sunkayai* », répond Roman, prononçant la réponse traditionnelle, qui signifie : « Des colombes battant des ailes depuis mon cœur. » Il regarde Elton dans les yeux en recevant l'offrande.

La cérémonie a commencé.

Pendant une cérémonie traditionnelle de la coca, chaque participant choisit dans le tas posé devant lui trois feuilles de coca qui ne comportent aucune tache, puis il en fait un petit paquet, ou *kintu*, en veillant à ce que chaque feuille soit orientée tige vers le bas et son côté vert tourné vers la personne qui la recevra. Il agite ensuite ce paquet devant la bouche de son destinataire tout en soufflant une prière dessus. Une fois que le paquet a été chargé d'une bénédiction, il est remis.

Tandis que tous les six, assis sur ce qui pourrait être un ancien portail d'énergie inca, nous préparons des *kintus* les uns pour les autres, un sentiment de paix envahit la pièce. Je n'avais encore jamais rencontré ces élèves, mais je n'ai aucune envie de les interroger sur leur vie ni aucune envie de leur parler de la mienne. Le fait que Roman nous ait réunis ici pour nous rencontrer est une preuve suffisante de qui nous sommes et de ce en quoi nous croyons.

Tandis que nous mâchons, Roman parle de Mileen et de moi à ses élèves. Durant plusieurs minutes, il leur raconte comment nous avons tous les deux réalisé un film documentaire sur le chamanisme, ici en Amazonie, il y a quelques années, une véritable balade en montagnes russes qui est en quelque sorte devenue un grand succès.

Elton et Stella hochent la tête d'un air approbateur, indiquant qu'ils l'ont vu. « Merci d'avoir tourné ce film magnifique, dit Elton. Je l'ai regardé dès qu'il est sorti ! » Tandis qu'il parle, ses yeux brillent à la lueur des bougies.

Je souris, j'acquiesce, et je baisse les yeux pendant un instant, une habitude dont j'ai douloureusement pris conscience au cours des deux dernières années. La création de ce film m'a coûté la majeure partie de mon temps durant deux ans ainsi que tout l'argent que j'avais (plus des prêts importants), et il a été vu par plus de deux millions de personnes, générant une communauté en ligne florissante de chercheurs et de passionnés de médecine naturelle. Pourtant, je me sens toujours mal à l'aise d'en parler avec des chamans, des apprentis et d'autres guérisseurs autochtones qui réalisent le véritable travail au quotidien.

« Quel est ton but pour ce voyage, Nick ? » Anthony, qui était resté silencieux jusqu'à présent, me regarde droit dans les yeux en m'interrogeant.

Roman répond à ma place. « Nick est ici pour affiner son processus, pour voir l'essence de son travail et du nôtre, et pour lever certains des blocages internes qui l'entravent encore sur son chemin. »

J'adresse un large sourire au groupe, une joue déformée par ma boule de coca. Ce qu'il a dit est absolument vrai et c'est merveilleux de voir mes vulnérabilités exprimées à voix haute dans un environnement sûr. C'est étonnant, mais je ne ressens aucune honte ni aucun besoin d'être sur la défensive.

Les yeux rivés sur la bougie devant moi, j'ajoute prudemment : « Lors de notre cérémonie de l'ayahuasca de demain soir, j'espère pouvoir demander à Grand-mère de me guider sur certains points. Cela fait longtemps et j'ai beaucoup de questions à lui poser. »

« J'ai le sentiment que tu n'auras pas le temps de poser de questions lors de la cérémonie de demain, dit Roman tout en préparant soigneusement son prochain *kintu*. Grand-mère ne t'a pas vu depuis un moment, et il faudra réaliser une purge profonde. »

Sur ces mots, le chaman et ses apprentis se mettent à rire de bon cœur, se souriant entre eux, puis me regardant à nouveau. « Grand-mère » est le nom affectueux (mais toujours respectueux) avec lequel la communauté chamanique se réfère à l'ayahuasca, l'une des plantes médicinales les plus sacrées et certainement les plus hallucinogènes d'Amazonie. Et l'on profite rarement d'une visite chez Grand-mère

sans avoir tout d'abord vidé le contenu de son tube digestif. Je m'efforce de rire avec les autres, mais un sentiment familier de crainte commence déjà à m'envahir.

Il reste 24 heures avant de boire la vigne des âmes, mais sa médecine commence déjà à m'atteindre. *Qui, pour l'amour de Dieu, voudrait se soumettre à cette agonie tout à fait réelle que Grand-mère ayahuasca peut infliger à ceux qui la consomment ?*

Tandis que je reste assis là, mon esprit s'engage dans l'un de ses passe-temps préférés avant la cérémonie, se demandant à nouveau comment diable je suis arrivé ici.

CHAPITRE 2

INITIATION

« Votre douleur est ce par quoi se brise la coquille
qui enferme votre entendement. »
– Khalil Gibran

Je n'ai jamais cherché à ce que tout cela se produise. J'ai grandi dans une petite ville catholique du Connecticut où le mot « spiritualité » signifiait aller à l'église le dimanche, prononcer rapidement quelques prières le soir et se dépêcher de réciter le bénédicité avant le dîner lors d'occasions spéciales. En dehors de cela, nous parlions peu de ce sujet.

Il y a, en Nouvelle-Angleterre, une froideur climatique et comportementale que seuls ses habitants peuvent réellement comprendre. Les gens s'occupent de leurs propres affaires et, ce faisant, s'attendent à ce que vous vous occupiez des vôtres. Cela génère des impasses tranquilles, des écoles charmantes, mais étouffantes, et de nombreux secrets bien gardés.

Cela engendre également une atmosphère étrange dans les lieux de culte.

Je n'ai jamais pu savoir si quelqu'un était heureux de faire partie de notre église. Hormis les prêtres, les diacres et les enfants de chœur, personne ne parlait vraiment, ni ne s'engageait dans une conversation. Cela me convenait tout à fait, car mon cerveau pouvait ainsi se concentrer et penser à d'autres choses tandis que mon corps exécutait la routine apprise par cœur. Lorsque nous allions recevoir la communion, je voyais d'autres enfants que je connaissais pour les avoir côtoyés sur les bancs de l'école, mais nous ne nous adressions

qu'un rapide coup d'œil, comme pour dire : « Oh, ta famille te fait venir ici, toi aussi. »

Se lever, écouter, réciter la réponse appropriée, s'asseoir et tourner une page du livret de prière, se lever et répéter quelques mots de plus, puis s'asseoir, se lever et serrer la main de son voisin, ensuite s'agenouiller au lieu de s'asseoir, puis faire la queue pour aller manger une hostie sèche, réciter quelques lignes de plus et finalement rentrer chez soi. Peut-être y aura-t-il un match de foot.

Ma sœur, Liz, et moi-même avons toujours déployé nos propres stratégies de résistance passive le dimanche. Nous prenions tout notre temps pour nous préparer, regardant l'horloge dans l'espoir que ma mère et mon père seraient distraits et qu'il resterait trop peu de temps pour nous rendre à l'église. Il y avait une chance sur deux pour que cela fonctionne. Parfois, nous réussissions, et nous nous en réjouissions discrètement. D'autres matins, nous nous entassions dans la voiture et arrivions tôt, en bons chrétiens.

Malgré mon aversion pour les sermons de la paroisse de Saint Joe, j'ai prié assidûment tout seul chaque soir durant toute mon enfance. Cela me semblait bien plus important. Certaines personnes affirment entretenir une conversation avec Dieu à travers leurs prières, mais les miennes étaient des transmissions à sens unique.

Je m'allongeais dans le noir et je le suppliais de veiller sur ma famille et sur moi, et de me pardonner tout ce que j'avais fait de mal ce jour-là, puis je terminais par un « Je vous salue Marie » et un « Notre Père ». Je ne me réjouissais guère de l'existence d'un créateur divin tout-puissant ; je souscrivais chaque soir une assurance contre la possibilité de mourir un jour et de devoir alors répondre à saint Pierre de mes transgressions qui étaient fort nombreuses.

Je ressentais cette même motivation de la part des autres paroissiens tandis que nous étions assis sur les bancs à l'ergonomie déficiente de notre église. Il semblait qu'ils étaient là parce qu'ils avaient tous peur de ce qui pourrait leur arriver s'ils ne venaient pas. Tant de générations de gens qui, craignant les flammes de l'enfer, adhéraient à cet étrange regroupement d'Américains de classe moyenne et se

sentaient obligés de se rassembler et de répéter de concert les mots d'un livret mal broché.

Mon jeune esprit avait surtout deux réticences par rapport à la religion avec laquelle j'étais né. Tout d'abord, je ne parvenais pas à accepter l'idée qu'un être humain puisse se comporter aussi mal qu'il le voulait durant la semaine pour s'en sortir ensuite sans problème, car il lui suffisait pour cela d'aller à l'église le dimanche et de se confesser à un prêtre. J'étais convaincu que cette carte spirituelle de sortie de prison devait être une invention humaine, et non pas quelque chose qui serait venu du ciel.

Je n'avais pas même à aller plus loin que le parking de l'église pour constater que les gens que je voyais chaque semaine à la messe vivaient en totale contradiction avec les idéaux que leur livre sacré préconisait, et qu'ils se présentaient le dimanche suivant pour effacer l'ardoise. « Il est plus facile pour un chameau de passer par le chas d'une aiguille que pour un homme riche d'entrer dans le royaume de Dieu », lisait le lecteur honoraire arrivé dans sa BMW neuve et rutilante. Tout le monde approuvait la phrase « ne fais pas à autrui ce que tu n'aimerais pas qu'on te fasse » quelques instants avant de se disputer pour la meilleure place de stationnement ou de maudire le crétin qui leur avait coupé la route au carrefour.

D'autre part, et ce fut un point plus important encore, je ne parvenais pas à accepter le caractère non expérientiel de tout cela. La foi étant le pilier central de l'Église catholique romaine, je ne parvenais pas à me résoudre à croire que chaque mot du grand livre de Dieu s'appliquait à moi. J'avais besoin d'une preuve concrète que j'étais une âme, occupant temporairement cette capsule de chair, d'os et de sang appelée Nick.

Il n'y avait pas de communauté, pas de cercle kumbaya d'acceptation, ni d'amour inconditionnel ou de compassion. Les vieux films bibliques que mes grands-parents regardaient dépeignaient de belles communautés de premiers chrétiens, unis par leur foi commune et par leur mission de parcourir le monde en répandant l'amour de Dieu. Ce qui se passait chaque dimanche à l'église Saint-Joseph du Connecticut ne ressemblait en rien à cela.

À l'âge de 14 ans, je remarquai un étrange autel dans la chambre de Liz. Il était orné de bougies, de plusieurs statues non identifiables, d'un tapis tissé à la main et d'un livre surdimensionné comportant le mot « Wicca » sur la couverture. Cela m'intrigua énormément, mais seulement parce que cela validait mes soupçons de l'époque au sujet de ma sœur que je trouvais bizarre.

Je feuilletai le livre, regardai les dessins de femmes nues, de pentagrammes et d'animaux à sabots qu'il comportait. Les formules magiques, les rituels et les plantes induisant la vision de la déesse de la Terre semblaient très expérimentaux et exotiques, mais c'était comme passer dans le camp opposé. N'étaient-ils pas censés être les méchants ?

Cela me fit penser à un mauvais film des années 1980, et c'en était effectivement un.

Lorsque je suis devenu un jeune homme préoccupé par les distractions habituelles du début de la vingtaine, j'ai complètement oublié le sujet de la spiritualité. Les potes de l'université, l'alcool et les drogues, étudier assez pour obtenir des notes acceptables, tomber amoureux de filles, boire davantage et, finalement, faire son entrée sur le marché du travail.

Mais un jour, fin 2002, il s'est passé quelque chose qui a interrompu mon ascension dans l'obscurité de la classe moyenne.

J'étais assis devant l'écran d'un ordinateur quand tout à coup, tout ce que je voyais est devenu brillant et flou. Imaginez le genre de cécité qui se produit lorsqu'on a accidentellement regardé le soleil pendant un moment. C'était tout à fait comparable, mais progressivement cela englobait toute ma vision. Bien sûr, j'ai paniqué et j'ai trébuché en essayant d'aller à la salle de bains pour m'asperger le visage d'eau froide. Et puis, tout aussi soudainement qu'elle avait commencé, la cécité s'est arrêtée et j'ai pu voir à nouveau parfaitement.

Je n'avais aucune idée de ce qui venait de se passer, mais j'ai fait la première chose que je fais toujours lorsque des phénomènes que je ne peux pas expliquer se produisent dans le domaine de la santé. J'ai commencé par téléphoner à ma mère. J'avais composé la moitié de

son numéro lorsque mon cerveau a hurlé dans une explosion de douleur atroce. Je me suis involontairement recroquevillé sur le sol en position fœtale, tremblant à chaque nouvelle vague d'intensité.

Je suis resté dans l'obscurité totale d'une pièce silencieuse pendant huit heures, jusqu'à ce que la douleur commence enfin à s'estomper.

Cette semaine-là, j'ai consulté pour la première fois un neurologue, et on m'a dit que j'avais eu une migraine ophtalmique. Si vous ne savez pas ce que c'est, je dirai simplement ceci : il ne s'agit pas d'une douleur normale. C'est une affection invalidante qui peut gâcher votre vie, ce qui fut d'ailleurs mon cas pendant les deux premières années où j'en ai souffert.

Imaginez la sensation d'appuyer sur un os fracturé ou sur une déchirure musculaire, mais au centre de votre cerveau, en continu, pendant six à huit heures.

Les migraines survenaient sans avertissement, et la douleur atteignait souvent une telle intensité que je n'étais plus capable de former des mots ou de communiquer. Ma petite amie de l'époque a été témoin de nombreux accès de comportement déconcertant pendant ces épisodes.

Un jour, en rentrant chez nous, elle m'a trouvé dans la chambre, recroquevillé sous une couverture, incapable de répondre à ce qu'elle me disait. J'ai tenté de construire une phrase, mais tout ce que j'ai pu exprimer était un charabia confus qui n'avait aucun sens. Ce n'est pas que je marmonnais, mais les mots que je prononçais étaient aléatoires et erronés. J'ai tenté de lui dire que j'avais besoin d'un verre d'eau, mais tout ce qui est sorti de ma bouche a été : « Baseball. Chien. Donne-le-moi. »

Mon médecin, l'un des neurologues les plus réputés du Connecticut, m'a prescrit divers médicaments pour lutter contre ces maux de tête. Chacun d'eux m'a apporté un soulagement temporaire mais, après environ deux épisodes de migraine, il finissait par perdre son efficacité. Un jour, je suis retourné en consultation chez lui, et il m'a affirmé que la seule option qui me restait était de commencer à prendre un médicament préventif qui n'était efficace qu'à 50 % et qui

modifierait certainement mon humeur ainsi que ma perception de la réalité.

C'est là que je suis descendu du train de la médecine moderne.

C'est un moment intéressant lorsque la vie vous montre du doigt une limite personnelle dont vous ignoriez l'existence. À l'époque, j'étais tout sauf naturopathe, mais il était hors de question pour moi de prendre un médicament qui changerait la manière dont je percevais le monde, même s'il m'aurait peut-être permis de supporter le poids de cette terrible douleur migraineuse.

Et curieusement, ces maux de tête se sont avérés être la plus grande bénédiction que j'aie jamais reçue. Grâce à une série d'événements imprévisibles, ils m'ont mis sur le chemin de la guérison chamanique que j'emprunte aujourd'hui.

Environ une semaine après avoir abandonné la médecine moderne, je souffrais d'une nouvelle migraine aiguë lorsque mon téléphone a sonné. D'habitude, je ne répondais pas aux appels pendant une crise, mais j'ai vu que c'était mon meilleur ami, qui s'appelait lui aussi Nick. Il savait ce que j'étais en train de traverser et avait toujours un petit mot d'encouragement ou de sympathie qui m'aidait à me sentir un peu mieux.

J'ai marmonné « salut » et lui ai dit que j'étais en pleine crise et que j'allais raccrocher, parce que parler aggravait la douleur. « Je sais que ça fait mal, mais s'il te plaît, fais un essai avec moi. Je pense que j'ai quelque chose qui t'aidera. » Nick m'a expliqué qu'il venait d'apprendre une technique naturelle de soulagement de la douleur appelée EFT qui était censée être vraiment efficace contre la douleur migraineuse et qu'il pourrait m'apprendre à l'utiliser directement au téléphone.

J'ai accepté de rester cinq minutes de plus et de faire une tentative. Il m'enseigna aussitôt comment tapoter sur différents points de mon visage et du haut de mon torse tout en prononçant une série d'affirmations à voix haute. Il m'a fallu déployer toute mon énergie

pour m'asseoir droit et suivre son étrange cours d'acupression chinoise, mais, au bout d'environ trois minutes, il m'a posé une question qui m'a profondément secoué et qui a réveillé quelque chose que je n'avais jamais ressenti auparavant : « Si ta douleur était une personne, qui est-ce que ce serait ? »

L'image d'un membre de ma famille proche a traversé mon esprit, ainsi qu'un décor particulier à l'intérieur d'une voiture que je connaissais très bien. J'avais eu une terrible dispute avec cette personne à propos de quelque chose qu'elle avait fait quelques années auparavant et qui m'avait beaucoup choqué. Alors que je regardais cette scène tourbillonner à travers la statique de l'agitation migraineuse, j'ai expérimenté une libération émotionnelle inattendue. Des larmes ont inondé mes yeux et, à mesure qu'elles coulaient, la maison de fous dans ma tête s'est apaisée. La douleur a commencé à s'estomper.

En dix minutes, 90 % de ma douleur avait disparu. Nick était aussi sidéré que moi. « Attends, vraiment ? » m'a-t-il demandé. « Mec, je te dis que ça marche ! » J'étais étonné et épuisé. Nous avons parlé pendant quelques minutes, puis j'ai raccroché et j'ai sombré dans un profond sommeil.

Apparemment, les émotions intenses liées à cet événement douloureux avaient continué à me peser longtemps après cette discussion. À partir de ce jour-là, la fréquence des migraines a nettement diminué et, lorsqu'elles se produisaient occasionnellement, la douleur et les autres symptômes étaient plus légers qu'un mal de tête normal.

Le fait de me focaliser sur un angle mort dans les ombres de ma psyché et de prendre conscience de son existence a été pour moi un voyage initiatique. Jusque-là, je n'avais jamais soupçonné qu'il était possible d'accéder aux causes de la souffrance personnelle et de travailler pour la soulager. Ce premier aperçu m'a aussitôt accroché. Il me fallait continuer à creuser.

Cette expérience capitale de la migraine a déverrouillé en moi une nouvelle intuition. Presque comme si j'avais eu accès à un sens supplémentaire, j'ai commencé à voir des aspects plus subtils de ma

réalité qui étaient déséquilibrés. Je me suis mis à examiner toutes mes habitudes, mes comportements et mes schémas en apparence innocents, à la recherche de tout ce qui m'inspirait intuitivement une « sensation inconfortable ».

En quelques mois d'investigation, j'ai découvert que la consommation de café et de fromages forts était la cause des 10 % restants de mes migraines. Alors, j'ai arrêté d'en consommer. Et les migraines ont cessé.

Cette combinaison d'acupression chinoise traditionnelle et de petites modifications de mon alimentation s'est avérée plus efficace que n'importe quel médicament que j'avais essayé. Elle a également débloqué une partie de moi qui avait été blessée pendant si longtemps.

Curieusement, c'est également grâce à cette saga de migraines perturbatrices que je me suis lancé dans la réalisation de films. Sans ces maux de tête, je serais ailleurs en ce moment en train de faire quelque chose qui serait loin d'être aussi satisfaisant que d'écrire ce livre.

Avant de triompher de mes maux de tête chroniques à l'âge de 26 ans, je n'avais jamais eu de véritable objectif dans ma vie. Très tôt, mes parents ont souligné que j'étais doué pour le dessin, un art que j'ai perfectionné sur les pages de mes manuels scolaires et les marges de mes copies d'examen, ce qui m'a finalement conduit dans une école de design. Mais tout cela me semblait superficiel. Il n'y avait pas de véritable but, ni d'identification à quelque chose de plus grand.

La médecine naturelle et l'exploration de la conscience humaine n'étaient pas une vocation, mais un chemin. Mon cœur me poussait vers quelque chose de beaucoup plus grand que moi, me montrant des flashs d'une vie passée à aider les autres, et me laissant percevoir l'énorme pouvoir des méthodes thérapeutiques ancestrales.

On peut passer toute sa vie sans jamais remarquer le temple bouddhiste en bas de la rue ou le magasin d'herbes ayurvédiques dans

la ville voisine. Ils font partie de la culture de quelqu'un d'autre jusqu'au jour où on fuit les systèmes de croyances sur lesquels on s'était reposé, jusqu'au jour où on cherche désespérément des solutions face à une maladie ou à une crise qui ne trouve pas de réponse adéquate dans le manuel qu'on a hérité de sa famille, de sa communauté ou de sa culture d'origine.

Le magasin d'alimentation naturelle en bas de la rue de mon appartement de Park Slope à Brooklyn est devenu une Mecque. Les bocaux d'herbes, les étagères de livres sur la philosophie orientale et le comportement des propriétaires étaient thérapeutiques en eux-mêmes. Après avoir misé « tous mes jetons » sur le tapis vert de la médecine moderne et avoir perdu, j'ai découvert que le monde de la médecine populaire me tendait la main et commençait à me montrer l'ancienne manière de prendre soin de soi et de ceux qui sont malades.

L'univers est drôle. Une fois que vous répondez à une vocation, les engrenages cosmiques commencent à tourner en coulisse, s'alignant finalement pour vous offrir une opportunité improbable d'exprimer vos dons et de servir votre cause.

Deux de mes amis, Kevin Gianni et Nick Ortner (le même Nick qui m'avait aidé à guérir mes migraines), m'ont appelé un jour pour me dire qu'ils étaient en train de réaliser un documentaire sur la technique de tapotement qui m'avait guéri : l'EFT, ou Emotional Freedom Technique. Mais ils étaient dans une impasse et avaient besoin de conseils.

« Euh… vous avez besoin de mes conseils ? Mais je ne connais rien à la réalisation de films ! » J'étais certain qu'ils plaisantaient.

« Tu as fait une école de design. Alors tu y as bien pris des cours de photographie ? » J'ai compris au ton de sa voix qu'Ortner était vraiment sérieux.

J'ai éclaté de rire. « Vous devez avoir de très graves problèmes si l'avenir de votre film dépend de mon unique semestre de photographie à l'université. »

« Écoute, on a un tas d'équipements pour de la photo, mais on n'est pas certains de savoir l'utiliser. Tu pourrais venir par ici et y jeter un

œil ? »

Un jour plus tard, nous nous sommes retrouvés dans un sous-sol face à tout un tas de matériel vidéo et audio. Tout était encore dans son emballage. D'humeur joueuse, j'ai commencé à déballer des choses et à les assembler. « Oui, je peux arranger ça. »

Un mois plus tard, je m'occupais de la production du film, voyageant à travers le pays pour interviewer de passionnants leaders d'opinion du monde de la santé et du bien-être. Nous nous tenions derrière ces caméras pour capter des bribes de sagesse sur le potentiel d'autoguérison de l'organisme humain et nous étions presque toujours souriants et ravis après que nos interviewés avaient quitté la pièce.

Mais, quand nous avons commencé à assembler les images dans la salle de montage, je me suis rendu compte qu'il manquait quelque chose d'évident : de véritables patients qui utilisaient l'EFT et qui allaient mieux grâce à cela.

La médecine naturelle est une médecine des gens. Dans 90 % des régions du monde, les approches traditionnelles continuent d'être utilisées en première intention avant que des traitements modernes ne soient envisagés. Notre travail devait impliquer de véritables personnes, mettre cette approche à l'épreuve en temps réel et parler franchement de leurs expériences.

Nous avons décidé d'organiser un séminaire de guérison de quatre jours, dans une ville rurale du Connecticut, et y avons invité dix patients qui souffraient de diverses affections allant de troubles psychologiques tels que le SSPT (syndrome de stress post-traumatique) et la dépression jusqu'à des douleurs chroniques et à un cancer du sein, à venir travailler avec les meilleurs praticiens d'EFT au monde. Chaque jour, notre équipe a filmé de la manière la plus discrète possible leurs parcours de guérison, captant non seulement les profondes améliorations physiques, mais aussi les transformations mentales et émotionnelles sous-jacentes.

Nous avons obtenu ainsi une preuve documentaire convaincante que cela fonctionnait, ainsi qu'un témoignage vivant du courage des patients disposés à affronter les angles morts psychologiques qui généraient une disharmonie dans leur vie.

Ce fut mon premier film, et cela se voit, mais nous avions braqué nos caméras sur quelque chose dont il était difficile de détourner le regard : de véritables êtres humains mettant tout en jeu pour reprendre le contrôle de leurs vies.

C'est ainsi que je suis devenu réalisateur de documentaires dans le monde de la santé, du bien-être et de la spiritualité.

Mon *modus operandi* dans les projets que j'entreprends est de me concentrer sur les histoires de véritables patients, déçus par la médecine moderne, lorsqu'ils essaient une thérapie alternative ou une médecine naturelle spécifique. Ce désir de prouver l'efficacité des méthodes thérapeutiques traditionnelles a probablement les mêmes origines que l'intolérance que je ressentais durant mon enfance envers l'endoctrinement religieux à Saint-Joseph : un rejet de la foi aveugle et un besoin tenace de preuves concrètes et expérimentales.

Cela pourrait aussi traduire le simple désir, en tant que spectateur de films, de voir de véritables personnes être honnêtes sur ce qu'elles sont, et finalement parvenir à surmonter toutes les difficultés.

Quel qu'en soit le motif, cette approche documentaire est nettement moins prévisible que la création d'un film d'archives de type « têtes parlantes ». Ce sont de véritables patients qui vous font confiance pour les aider, et nous ne prenons jamais cela à la légère. C'est une combinaison de réalité filmée consciemment et d'expérimentation quasi scientifique de la médecine naturelle, mais nous le réalisons toujours dans un environnement hautement contrôlé.

Ce que j'étais sur le point de proposer pour notre prochain film était quasiment impossible à contrôler, et cent fois plus risqué.

Mon idée était d'emmener huit malades au cœur de la forêt amazonienne, à plus de 1 000 kilomètres de ce qui pourrait être considéré comme un hôpital moderne, afin de travailler avec les plantes médicinales encore inconnues des chamans indigènes.

Mes amis pensaient que j'étais complètement fou et, quand j'y songe aujourd'hui, je me dis que je l'étais probablement.

CHAPITRE 3

CRISE ET CÉRÉMONIE

« La synchronicité est une réalité omniprésente
pour ceux qui ont des yeux pour la voir. »
– Carl Gustav Jung

17 novembre 2009, Brooklyn, New York

Je suis assis dans un bureau de fortune encombré, contigu à mon appartement situé à un troisième étage, à Brooklyn, en train de prendre des notes sur un texte académique de l'ethnobotaniste Richard Evans Schultes. La fenêtre est ouverte, le ventilateur en marche, et le brouhaha du trafic de Flatbush Avenue envahit la pièce, ponctué de temps à autre par une sirène ou un klaxon.

Cela fait des mois que je décortique des textes classiques et contemporains consacrés à des guérisseurs, des rebouteux, des « femmes sages » et des chamans de différentes cultures d'Amérique du Nord et du Sud, et du monde entier. Je réunis des informations sur les remèdes qu'ils utilisent, les cérémonies qu'ils célèbrent, les rites d'initiation auxquels ils doivent se soumettre, me plongeant nuit après nuit dans à peu près tous les textes sur la médecine et les rites spirituels autochtones que je peux trouver. J'ai recensé toutes les tribus qui ont une lignée de connaissances ancestrales encore partiellement ou totalement intacte à travers le monde.

Je suis submergé par une pensée obsédante qui est probablement familière à la plupart des journalistes et documentaristes. Le chamanisme est le sujet de notre prochain film, mais je ne parviens pas à m'y retrouver.

Si le but était simplement de documenter des chamans et leurs pratiques sacrées, je réunirais une équipe de tournage et je

m’aventurerais dans l’arrière-pays de l’un des six continents non glacés, laissant l’histoire se dérouler au fur et à mesure que nous enquêterions. Mais ce n’est pas ce type de projet.

La petite équipe que j’ai réunie pour le moment (ma compagne, Michelle, directrice artistique chez HBO ; mon cousin, Dan, producteur chez CNN ; et moi-même) est d’accord à l’unanimité sur ce qui rendrait le documentaire plus captivant, bien qu’un peu fou. Notre projet est d’emmener huit patients souffrant de maladies graves dans une région reculée de la planète, où un groupe de guérisseurs autochtones tentera de les soigner en utilisant des méthodes traditionnelles. C’est un projet ambitieux et potentiellement désastreux, mais il n’y a jamais eu de test documenté des pratiques thérapeutiques utilisées par les cultures autochtones. Au contraire, ces tribus sont considérées comme primitives et sans instruction, bien qu’un grand nombre de nos médicaments modernes soient dérivés de plantes qu’*elles* ont découvertes et généreusement partagées avec les botanistes de l’Ivy League.

Pour nous, il n’y a qu’une seule manière de bien faire ce film : avec de véritables personnes, de véritables maladies et de véritables remèdes.

Nous avons décidé que notre destination serait la forêt amazonienne. Cette gigantesque étendue naturelle sauvage recèle non seulement d’innombrables traditions chamaniques toujours vivantes dans leur forme originelle, mais le sol de la forêt lui-même abrite plus de 65 000 espèces de plantes en grande partie non étudiées, dont beaucoup sont médicinales. Nous espérons que la combinaison de l’intervention chamanique et de la vaste pharmacopée vivante de l’Amazonie mettra toutes les chances de guérison de notre côté. De plus, les températures élevées de la jungle nous paraissent bien moins déplaisantes que celles de notre autre grande option, les steppes gelées du fin fond de la Sibérie et de la Mongolie.

Le problème central auquel nous sommes confrontés est de pouvoir recruter les bons chamans. Lors de nos voyages d’exploration en Amérique du Sud, nous avons constaté que les véritables guérisseurs ne sont pas ceux qui ont une plaque accrochée sur leur porte. Dans ces

régions du monde, les personnes qui détiennent ce pouvoir sont étroitement surveillées et ne travaillent souvent comme guérisseurs qu'au clair de lune, tout en exerçant un emploi ordinaire pendant la journée.

Ces cultures magico-religieuses peu orthodoxes sont extrêmement vulnérables, et des années d'oppression et de persécution par de puissantes entités telles que l'Église catholique romaine leur ont appris à préserver leur sagesse ainsi que ses gardiens. Les guérisseurs sont entourés de barrières organiques intégrées dans leurs communautés et il faut savoir les chercher en passant par les canaux appropriés.

La seule manière d'y accéder est qu'ils le veuillent ou qu'un énorme abus de confiance se soit produit.

Jusqu'à présent, notre liste de candidats peu prometteuse se compose de quelques personnes que j'ai rencontrées lors de mes premières excursions dans la jungle, mais qui ne correspondent pas vraiment au profil recherché, et d'une liste d'anciens que j'ai trouvés dans des livres, mais qui ne sont probablement plus de ce monde.

Ma seule autre piste vient de deux appels téléphoniques fortuits que j'ai reçus récemment de deux amis. Le premier venait de mon ami d'enfance, Mark, qui, après avoir entendu parler de notre projet, m'a appelé pour me dire qu'il connaissait un chaman qui voyageait occasionnellement à travers les États-Unis et qui était réputé extrêmement puissant. Il ne se souvenait pas de son nom, mais il savait qu'il commençait par un « R ».

Le second appel venait de mon ami Pete. Sa petite amie avait commencé à étudier au Pérou auprès d'un guérisseur dont le nom était Roman. « Elle m'a dit qu'elle serait prête à vous mettre en contact, si tu le souhaites, m'a raconté Pete. Ce type a l'air vraiment très fort. »

Je me tourne vers l'écran de mon ordinateur pour envoyer de brefs courriels de suivi à Mark et à Pete et, au même moment, je m'aperçois qu'un site web est resté affiché dans le navigateur après ma frénétique recherche de la nuit passée. C'est un site simple, d'un petit centre de retraite situé dans le bassin supérieur de l'Amazone, avec la photo d'un jeune homme qui regarde droit dans la caméra. Quelque chose

dans ce visage, en particulier les yeux, m'a stoppé net la nuit d'avant, sans que je sache pourquoi. Son nom est écrit sous la photo : Roman Hanis.

Je compose immédiatement le numéro de téléphone de Mark dans le Colorado. Il décroche et je lui demande si le nom de « Roman Hanis » lui dit quelque chose. « Ouais, c'est le chaman dont je t'ai parlé. Je savais qu'il commençait par un "R". Comment l'as-tu su ? »

Un coup de fil à Cynthia, la petite amie de Pete, confirme que l'homme dont elle parle est ce même Roman Hanis, et il se trouve qu'il donnera une conférence privée à Brooklyn dans quelques jours.

Deux semaines plus tard, je me retrouve dans un sous-sol éclairé aux chandelles, dans un quartier russe près de Coney Island, assis sur l'un des coussins disposés autour d'un homme vers lequel la synchronicité semble m'avoir guidé. Il est grand et mince, avec de longs cheveux tirés en arrière et souplement attachés derrière la tête. Perchées sur l'arête de son nez, des lunettes à monture fine encadrent des yeux profonds, grands ouverts, mais dépourvus d'émotion perceptible, qui fixent les personnes rassemblées autour de lui. Il a la peau trop claire et les traits trop prononcés pour être originaire d'Amazonie.

« Si vous êtes ici, dit-il en regardant lentement autour de lui, c'est probablement parce que vous connaissez quelqu'un qui fait déjà partie de notre famille spirituelle et qui s'est déjà assis dans notre cercle. Nous vous avons invités ici ce soir parce que vous avez manifesté votre intérêt pour le travail cérémoniel que nous accomplissons avec les traditions curatives amazoniennes et andines. Mais, avant d'emmener un nouveau venu à une cérémonie, nous pensons qu'il est préférable de tout d'abord rencontrer cette personne et de lui donner un aperçu de ce qu'est la jungle. Il est nécessaire que vous connaissiez la nature de cette médecine et que vous sachiez comment elle apparut. Installez-vous confortablement, car la présentation que je vais faire est longue. »

Roman passe la majeure partie des trois heures qui suivent à retracer les origines du chamanisme amazonien et le mariage entre ces puissantes traditions et celles des lignées incas des Andes voisines.

Il nous raconte son propre parcours de guérison, qui a commencé par un diagnostic qui lui a été communiqué à la fin de son adolescence, quand il vivait en Moldavie, un petit pays d'Europe de l'Est. Il était atteint de la maladie de Crohn, à un stade avancé ; c'est une grave pathologie du tractus intestinal. Après avoir essayé tout un éventail de procédures médicales modernes avec un succès minimal, les médecins lui ont annoncé qu'ils devraient, en dernier recours, lui retirer de grandes parties de son intestin. Refusant de subir cette chirurgie agressive, il s'est mis à chercher des traitements alternatifs, avant d'être appelé en Amérique du Sud, au début de sa vingtaine.

C'est dans un village perdu dans la jungle péruvienne qu'il a rencontré un chaman uitoto nommé Don Sinchi, qui était très respecté par les habitants. Le guérisseur accepta d'aider Roman à se rétablir, mais il l'avertit qu'il était sur le point d'entrer dans l'une des périodes les plus éprouvantes de sa vie.

Le vieux guérisseur emmena Roman au fin fond de la forêt tropicale jusqu'à une petite cabane, près d'une rivière, et en ouvrit la porte. « C'est ici que tu vas loger. » À l'intérieur, il n'y avait qu'un lit en bois dur et une fenêtre. Prêt à tout pour aller mieux, Roman hocha la tête en signe d'acquiescement. « Qu'est-ce qu'on fait maintenant ? »

Le chaman pointa la cabane du doigt et répondit : « Tu es déjà en train de le faire. Je serai de retour demain. »

Don Sinchi se retourna pour repartir, mais s'arrêta net. « J'allais oublier : j'ai besoin de ça », dit-il en désignant le sac à dos et les effets personnels de Roman. Roman était méfiant et craignait d'être volé, mais il était désespéré et ne voulut pas insulter le vieil homme, alors il fit ce qu'il lui avait demandé et lui remit toutes ses affaires.

L'après-midi et la soirée passèrent, et le chaman revint le lendemain pour rapporter à Roman des herbes ainsi qu'une assiette de bananes vertes cuites et de quinoa.

Alors que Don Sinchi se retournait pour s'en aller, Roman lui demanda : « Qu'est-ce que je suis censé faire maintenant ? »

« Tu es déjà en train de le faire », répondit le chaman.

Plusieurs semaines s'écoulèrent pendant lesquelles Roman ne quittait sa cabane que pour subvenir à ses besoins humains fondamentaux. Par un beau matin, Don Sinchi vint lui annoncer que, ce soir-là, ils allaient réaliser une cérémonie avec un remède sacré appelé « ayahuasca ».

Il s'assit sur les marches de la cabane de Roman et lui raconta l'histoire d'un grand roi qui régnait avec bienveillance sur un empire de la jungle qui englobait l'intégralité de ce qu'on appelle aujourd'hui la forêt amazonienne. Ce monarque avait un lien tellement étroit avec les cieux qu'il lui suffisait de regarder une personne malade pour qu'elle soit guérie.

Ce roi vécut pendant des siècles, mais un jour il sut qu'il était temps pour lui de quitter ce plan d'existence. Alors il fit ses adieux à son peuple et dit à ses sujets de ne pas s'inquiéter, car il leur laisserait, après son départ, un cadeau qui leur permettrait de canaliser ses exceptionnels dons de guérison et de se connecter aux dieux comme lui-même l'avait fait.

Il leur demanda d'enterrer ses restes dans une clairière, à un endroit précis situé loin dans la forêt, et après qu'il eut quitté son corps physique, ils exécutèrent ses dernières volontés. Quelques jours plus tard, deux plantes poussèrent sur sa tombe : une vigne et une plante verte à feuilles. Les herboristes autochtones surent que c'était son cadeau et, lorsque les plantes eurent atteint leur maturité, ils en prélevèrent des boutures et commencèrent à faire des expériences avec elles.

C'est ainsi que naquit ce breuvage sacré, connu sous le nom d'ayahuasca, un remède considéré comme le plus puissant de tous les remèdes de la jungle.

Cette nuit-là, Roman et Don Sinchi burent de l'ayahuasca, et Roman passa toute la cérémonie recroquevillé sur lui-même, se purgeant par les deux extrémités, la douleur dans ses intestins s'intensifiant

violemment tandis que des composés végétaux se frayaient un chemin à travers son corps. Pour lui, il n'y eut rien de divin dans cette expérience, hormis le soulagement qu'il ressentit une fois que ce fut terminé.

Assis dans sa cabane le lendemain matin, il ressentit une envie impérieuse de quitter les lieux, mais quelque chose en lui disait que c'était sa seule chance d'aller mieux. Alors il resta.

Trois mois s'écoulèrent. Il passa toutes ces journées seul dans sa minuscule demeure, en pleine nature ; pour lui tenir compagnie, il n'y avait que les créatures et les plantes de la forêt. Il était isolé de corps et d'esprit. Le chaman venait une ou deux fois par jour lui apporter de la nourriture et des herbes médicinales, mais c'était tout. Une ou deux fois par semaine, il y avait une cérémonie de l'ayahuasca et, progressivement, elles devenaient moins douloureuses pour le tractus intestinal sensible de Roman. Cependant, il n'y avait toujours pas de visions, ni de connexions éthérées avec un royaume supérieur.

Il commençait à se perdre lui-même dans cette forêt, oubliant quelquefois qui il était. Les symptômes de sa maladie de Crohn, qui l'avaient défini depuis si longtemps, commençaient également à s'estomper, ne parvenant plus à se frayer à chaque instant un chemin dans sa conscience.

Cela se produisit six mois après le début de son voyage thérapeutique. Il participait à une cérémonie de l'ayahuasca avec Don Sinchi lorsque soudain, tout ce qu'il identifiait comme étant lui-même commença à se dissoudre dans l'obscurité autour de lui. Il fut pris de panique, s'accrochant péniblement aux derniers fils de sa personnalité… jusqu'à ce qu'ils disparaissent, eux aussi. Roman était devenu la jungle elle-même – chaque feuille, chaque insecte et chaque créature à quatre pattes, rayonnant de luminescence et d'un potentiel créatif infini. Il était tout et rien. Sa forme physique s'était complètement dissoute dans la nuit, et avec elle toute la douleur et tout l'inconfort qu'elle contenait.

Ce fut la première fois que Roman expérimenta une vision ou un phénomène spirituel lors d'une cérémonie. Jusque-là, ces cérémonies n'avaient été que des épreuves d'inconfort et de purge, mais tout

bascula en cet instant. Il était maintenant entouré de lumière, et une présence féminine se mit à lui parler, lui annonçant qu'il était guéri.

Il sut que c'était vrai.

Il retourna chez lui quelques mois plus tard et raconta à sa famille inquiète ce qui lui était arrivé. Ils l'exhortèrent gentiment à consulter un médecin et à faire immédiatement des examens. Ces derniers ne révélèrent aucun signe de la maladie de Crohn. Le tube digestif de Roman était parfaitement sain, sans aucune trace des lésions et des saignements qui avaient sévi dans son intestin pendant plus d'une décennie.

Aujourd'hui, pendant notre réunion à Brooklyn, Roman raconte comment Don Sinchi l'a invité à devenir son élève puisque « l'étranger » avait franchi le premier seuil de la préparation chamanique qui consiste à se guérir soi-même. Il raconte avoir passé les dix dernières années de sa vie au fin fond du Pérou, à travailler avec ces traditions et à approfondir sa compréhension de la manière de les utiliser, afin de poursuivre son propre travail spirituel et de pouvoir aider les autres.

La dernière heure de la présentation de Roman est plutôt un avertissement sur ce qu'implique la cérémonie de l'ayahuasca, les émotions et les ombres qui peuvent apparaître dans la psyché, ainsi que la purge physique et les étourdissements qui surviennent généralement après la consommation de ce remède de la jungle.

Il termine son discours et j'attends que la salle soit presque entièrement vide avant de l'approcher. Roman se lève de son coussin, il ne me voit pas tandis qu'il s'époussette et attrape son sac. Il lève la tête et ses yeux s'illuminent. « Tu dois être Nick, me dit-il. Cynthia m'a annoncé que tu viendrais ce soir. »

« C'est un honneur de te rencontrer, Roman, lui dis-je, sentant un sourire envahir mon visage malgré mes efforts pour maintenir une distance professionnelle. Je pourrais te raconter trois coïncidences qui m'ont conduit jusqu'ici ce soir, mais je ne pense pas que tu serais surpris. »

« J'en ai aussi entendu parler par Cynthia. Prenons cela comme un bon présage : toi et moi, nous étions destinés à nous rencontrer. Il sourit. Alors, vas-tu te joindre à nous pour une cérémonie ? »

« Juste comme ça ? Je suis pris ? »

« Je ne sais pas ce que signifie *pris*. Je te demande simplement si tu souhaites t'asseoir avec nous. »

Je me dis : *Pas d'excuses, il faut que tu voies où cela va te mener*. Et je réponds : « Bien sûr ! »

11 décembre 2009, Newtown, Connecticut

Je suis assis dans la plus petite pièce d'une maison de campagne recouverte de neige, en Nouvelle-Angleterre, en compagnie de douze autres personnes, hommes et femmes. Nous sommes serrés comme des sardines – sur l'insistance du chaman péruvien qui préside la séance. L'idée est que notre cercle restreint soit tellement resserré que nos genoux se touchent presque.

Étant légèrement claustrophobe, ce n'est pas un contexte idéal pour moi, mais je suis convaincu que j'ai expérimenté suffisamment de drogues induisant des visions pour pouvoir marcher sur ces eaux avec une certaine grâce.

Nous sommes tous arrivés à peu près en même temps, environ une heure avant le début de la cérémonie et, hormis quelques salutations, tout le monde est resté assez silencieux. La seule chose que j'ai retenue de la conversation entre quelques-unes des femmes à ma gauche est qu'il s'agit d'un groupe assez avancé dont les membres ont déjà participé à une cérémonie avec Roman. On dirait que je suis le seul novice.

Tandis que nous sommes assis en cercle, éclairés par des bougies, Roman nous offre les paroles de sagesse suivantes :

« Ce soir, vous allez voir beaucoup de choses ; certaines seront agréables et d'autres moins. Je vous conseille d'adopter une posture

confortable, de vous concentrer uniquement sur votre respiration et de tenter de rester immobiles.

Passez les huit heures à venir avec un cœur ouvert, un esprit ouvert, comme le fait un enfant, sans aucun attachement à ce dont vous êtes témoins, que ce soit bon ou mauvais. Vous aurez très probablement des émotions, des visions et des pensées dérangeantes : ne les repoussez pas. Laissez-les passer, en les observant simplement sans y associer aucun sens.

Il se peut également que vous éprouviez de belles sensations et que vous voyiez de belles images. Le même principe s'applique à elles. Ne les saisissez pas et n'y attachez aucune importance. Observez simplement. Imaginez que vous êtes un jeune enfant, assis au bord d'une rivière, regardant des feuilles, des branches, des fleurs, des insectes et peut-être quelques poissons flotter et nager devant lui. L'enfant observe simplement, sans insuffler d'ego ni d'évaluation intérieure à ces "passants".

Restez présents à tout ce que vous vivez. Concentrez-vous sur votre respiration dans les moments difficiles et ne tentez, ni de résister, ni de vous accrocher à ce que vous êtes sur le point de voir. Vous êtes tout. Vous n'êtes rien. Ainsi, vous pourrez pleinement faire l'expérience de Grand-mère et aller plus loin avec elle. »

Cela a l'air plutôt simple.

« Vous avez chacun un seau devant vous que vous utiliserez probablement au moins une fois ce soir pour une purge. Gardez-le près de vous et essayez de ne pas le confondre avec celui de votre voisin. »

Quelques-uns se mettent à glousser ; apparemment, ce sont des choses qui arrivent. Je sens la première sensation de peur monter dans mon estomac.

Le chaman tire une petite flûte de son sac. Juché sur le bord de son coussin, il regarde chaque membre du cercle l'un après l'autre en commençant par la femme assise immédiatement à sa gauche, à 13 heures, et en faisant le tour jusqu'à l'homme assis à 11 heures. Son visage est bienveillant, mais il y a une gravité dans son expression qui

active un instinct de survie dans mon ventre. Je suis assis à 7 heures et, lorsque nos regards se croisent à travers le cercle, la réalité de ce à quoi je me suis engagé se fait sentir.

Pour commencer la cérémonie, Roman joue brièvement une belle mélodie sur sa flûte, tandis que son élève pose soigneusement sur le sol devant lui deux bouteilles transparentes contenant une substance orange brunâtre. Lorsqu'il cesse de jouer de son instrument, il prononce à voix basse une prière en quechua, puis il invite les participants à boire leur tasse.

Certains d'entre nous sont en état méditatif, maintenant un espace pur pour chaque individu qui s'avance pour recevoir le remède. D'autres, dont je fais partie, sont un peu plus agités. Même si le cercle est petit, je ne parviens pas tout à fait à comprendre le bref échange de mots entre Roman et chaque personne avant qu'elle ne boive. En revanche, après qu'ils ont avalé leur tasse, les participants ont des expressions faciales qui vont d'une légère grimace à un haut-le-cœur contrôlé. J'en conclus que ce breuvage n'est pas particulièrement agréable à boire.

Lorsque l'homme qui est assis à côté de moi, à 6 heures, se lève pour prendre sa tasse, la tension dans ma poitrine monte d'un cran.

Ne t'en fais pas. Tu as déjà consommé des champignons et d'autres composés psychoactifs. Ça va aller.

La présence de ce coach intérieur positif est alarmante en soi, car il ne se manifeste que lorsque je suis sur le point d'endurer quelque chose de terrible.

Fais ce qu'il a dit et concentre-toi sur ta respiration…

Leur échange se termine. Ne voulant pas que ma peur soit visible, je me lève avec autant de dignité que possible et me dirige vers le centre du cercle, devant le chaman aux jambes croisées.

« Bonjour, Nick. Comment te sens-tu ? »

« La peur au ventre. »

« Quelquefois, c'est une bonne chose d'avoir peur. La peur n'est pas notre ennemie, et elle surgit souvent sur le chemin de notre propre évolution. Je suis heureux que tu sois avec nous ce soir. »

Roman dévisse la bouteille en plastique d'un litre posée près de son genou et remplit un petit récipient en argile de la taille d'un double verre à liqueur. Il allume un petit bâton d'un encens connu en Amérique du Sud sous le nom de palo santo et le tient au-dessus de la tasse tandis que, les yeux fermés, il prie dans une langue qui m'est incompréhensible. Lorsque sa bénédiction est terminée, il me tend la tasse.

Je m'incline et la porte à mes lèvres avec les deux mains. Je fais de mon mieux pour verser ce liquide épais et collant directement au fond de ma bouche, mais son goût prend néanmoins le dessus. Une combinaison de bile, de jus d'abricot et de pile alcaline ; la gorgée frappe mon estomac et veut aussitôt remonter. Les yeux larmoyants, je fais de mon mieux pour m'incliner à nouveau devant le chaman et ramper jusqu'à mon coussin. Quelques minutes s'écoulent et la sensation de nausée disparaît, faisant place à un sentiment de malaise général.

Une fois la dernière tasse administrée, Roman la remplit à nouveau. Il ferme les yeux et prie en silence pendant quelques instants. Ses paupières s'ouvrent, il lève la tasse vers nous tous et dit « *Salud* » avant d'en avaler le contenu.

Son visage ne se tord pas comme les nôtres après avoir bu le breuvage. Au contraire, il semble apprécier cette saveur, recherchant avec ses papilles gustatives certaines caractéristiques du mélange, presque comme un amateur de vin pourrait laisser une gorgée s'attarder sur sa langue afin de savourer attentivement son goût et son parfum.

Reposant la tasse, Roman nous regarde une fois de plus dans les yeux. « Comme vous êtes mon groupe avancé et que vous avez tous déjà assisté à plusieurs cérémonies avec moi – enfin, presque tous –, j'ai un cadeau spécial de Grand-mère que vous êtes invités à essayer si le cœur vous en dit. »

La femme à sa gauche, qui est apparemment l'une de ses élèves, sort une autre bouteille en plastique. À la lumière tamisée des bougies, elle semble contenir une substance similaire.

« Au cours de la dernière année où nous avons transporté ce lot, un sédiment s'est formé au fond de nos jarres. C'est, en substance, un caramel d'ayahuasca concentré. Dans la jungle, nous appelons cela des bonbons. Ce remède est très puissant, donc je ne donnerai qu'une cuillère à café à ceux qui souhaitent l'essayer. »

Tandis que chaque membre du cercle s'approche du chaman pour se faire servir une cuillère à café, deux choses me viennent soudain à l'esprit. Premièrement, comme je fais partie d'un groupe avancé, ce remède est probablement très puissant. Deuxièmement, personne ne dit non à des bonbons, et je ne serai pas le seul à le faire. Ce qui signifie que je suis sur le point de doubler ma dose d'ayahuasca.

Quelques instants plus tard, je me retrouve assis devant Roman en train de racler avec mes dents l'épaisse couche de caramel de la jungle sur la cuillère à café, puis je la sens glisser d'un coup dans mon tube digestif.

Je retourne à ma place dans le cercle de sardines, résistant à l'envie de vomir, et je m'assois sur un coussin, les jambes croisées. Tout en laissant s'installer l'inconfort digestif, nous restons assis pendant environ trente minutes dans un silence complet, qui n'est interrompu que par des chuchotements occasionnels, attendant que le médicament prenne vie en nous.

Essayant d'anticiper ce qui est sur le point de se produire, je ne peux m'empêcher de regarder la femme assise à 13 heures qui a bu en premier, pour voir s'il y a un changement visible dans son comportement ou dans son apparence lorsque l'ayahuasca fait effet. Il ne se produit rien de notable, à moins qu'elle ne soit un maître absolu. Ses yeux sont encore tranquillement ouverts, sa respiration semble normale, son seau à vomi est encore vide.

C'est alors que je le vois.

En commençant par madame Treize Heures, les têtes et les corps commencent à s'affaisser l'un après l'autre, basculant comme des dominos dans l'ordre de la consommation du breuvage. Il ne faut que quelque 15 secondes à cette vague pour faire le tour du cercle jusqu'à moi.

Cela commence par un picotement qui part de mes doigts et remonte dans mes bras, accompagné d'un fort bourdonnement. En quelques instants, j'en suis enveloppé. Ma force et ma sensation d'être en forme physiquement s'évaporent presque instantanément, et ce n'est pas très agréable. Je panique et je commence à avoir du mal à respirer. Je me dissous dans et à travers le sol, et toutes mes peurs les plus profondes surgissent à travers l'obscurité pour me saluer.

Une voix stridente hurle en moi que j'ai commis une terrible erreur en ingérant cette potion inconnue et que je suis en train de mourir. Je tombe dans le néant. Les seuls vestiges du cercle de sardines sont les échos lointains d'un chaman chantant ses *ícaros* (chants de prière cérémoniels) au rythme d'un tambour.

Je tombe, je m'accroche à n'importe quelle pensée, je tente désespérément de reprendre pied. Mais les seules branches que je trouve en moi-même pour m'y raccrocher sont des mots de peur, de honte et de tristesse, chacun prenant appui sur les autres.

Tandis que la tempête fait rage, je prends pleinement conscience d'une pression qui surgit dans mes intestins et qui remonte jusque dans mon estomac. Je suis quelque peu soulagé de sentir mon corps pendant un moment, mais je suis aussitôt pris de panique face à cette sensation croissante en moi. Je la combats, la repousse de toutes mes forces. Personne dans le cercle n'a utilisé son seau et je ne veux pas être le premier. *Au moins, tu es encore assez présent pour t'en soucier, Nick. Peut-être n'es-tu pas aussi perdu que tu le pensais.*

Et puis ça vient. Le vomissement le plus fort et le plus féroce que j'aie jamais évacué, directement dans le seau de mon voisin. Le son fait sursauter toute la pièce, et j'entends mon voisin rire involontairement tout en gémissant devant l'intensité qu'il est visiblement en train d'expérimenter. Je me relève une fois de plus, décidant que ce sera désormais mon seau, et je me penche en arrière avec un gémissement de mon cru. J'entends un geignement provenant d'un autre endroit du cercle, provoquant une chaîne de gémissements qui revient vers moi, comme un long serpent propageant une sensation à travers son organisme.

La purge semble avoir stoppé momentanément ma descente dans les abysses du feu de l'enfer. Je regarde dans la pièce et j'aperçois la silhouette de Roman qui pose un objet sur sa poitrine. Il pince un instrument à cordes et se met à chanter une mélopée obsédante et ondulante, modifiant la forme, la couleur et la dimension de la pièce à chaque note.

« Ayahuasca, la-di-di, ayahuasca, la-di-di. Ladidididididididididdidi… »

C'est trop dur à supporter. Cela me happe à nouveau.

Au milieu de mon saut périlleux dans le vide, quelque chose d'inattendu se produit. Mon pied droit commence à me faire mal à cause d'une récente blessure que je me suis faite en courant et qui me tenaille depuis des mois. C'est précisément là que la première pensée émotionnellement neutre entre dans ma conscience. *Mon pied me fait tellement mal en cet instant.*

À ce moment-là, presque comme si j'avais mis le téléviseur sur pause, la chute libre s'arrête.

J'ouvre lentement les yeux sur un tourbillon d'activité cosmique qui se déploie dans l'obscurité devant moi, mais non pas tout près de moi. Le cercle des corps est recouvert d'une explosion de textures et d'images géométriques, c'est trop pour que je tente de comprendre. Regardant vers le bas, là où j'ai mal, je m'aperçois que mon pied droit brille maintenant d'un bleu pâle. La douleur se manifeste encore une fois. Presque instinctivement, j'approche ma main gauche de mon visage et elle s'enflamme dans l'obscurité. Je pose ma main maintenant blanche sur mon pied bleu et je regarde avec un étonnement silencieux. La douleur se dissout dans l'obscurité tandis que la lueur blanche enveloppe le pied jusqu'au genou.

À ce moment-là, je n'attache aucun mot ni aucune émotion à l'expérience, j'observe simplement, l'esprit vide, ce qui se passe devant moi.

Mais cette conscience intacte ne dure pas, et un instant plus tard, je me dis quelques mots innocents, mais motivés par l'ego. *Je pense que j'ai compris le principe maintenant.*

Comme si une trappe s'était ouverte sous moi, je tombe à nouveau à travers le sol et je suis entraîné dans une autre plongée terrifiante. Les heures suivantes continuent à peu près de la même manière, avec des phrases où je me sens perdu et accablé suivies de moments de répit que je ne parviens à obtenir qu'en faisant taire la bande passante de mon discours intérieur.

Je trouve que la plupart des mots sont « chauds », c'est-à-dire qu'ils provoquent une chute libre. Mais certains peuvent être répétés, encore et encore, comme un mantra, pour combler ces moments de doute souvent accompagnés de bavardages intérieurs. Les mots qui ont fait leurs preuves et que je m'entends utiliser le plus sont : *merci*, *Grand-mère et amour*.

Boire de l'ayahuasca, c'est comme laisser entrer dans votre corps la forêt et toutes les lois qui la régissent. Ce remède vous montre ce qui existe vraiment, qui vous êtes vraiment, ce que *ceci* est vraiment. Si vous vous êtes raconté des histoires ou que vous avez « rebouché des trous », le jeu est terminé dès que vous entrez dans le cercle.

Mon mental est un flux constant de pensées, essentiellement composé de mots et d'images. Certains mots sont bienveillants, mais d'autres sont porteurs d'une charge profondément négative qui perturbe l'harmonie de ma réalité dès que je les évoque.

Le pouvoir des mots n'est pas un concept nouveau. C'est un sujet majeur pour les gourous du développement personnel qui prônent la pensée positive et la loi de l'attraction (quelque chose qui m'a d'ailleurs beaucoup aidé un peu plus tôt dans ma vie). La validité de cette loi est reconnue dans la culture populaire, même par ceux qui ne sont ni de tendance hippie ni de tendance New Age. Comme le dit si bien la sagesse populaire, la plume est plus forte que l'épée. Mais tout cela n'est rien comparé à la mégagifle cosmique aimante que nous donne Grand-mère. Au plus fort de la cérémonie, elle me livre une

analyse directe de chaque mot que je pense et de ses implications pour l'intégrité de mon âme.

Il est exténuant d'être ballotté dans les eaux troubles de ses propres pensées dispersées, autodestructrices et atrocement puissantes. Il y a des images dans le flux mais, pour moi, la plus grande partie du dialogue intérieur est composée de mots.

À mesure que la cérémonie avance, j'apprends progressivement à apaiser mon mental et à laisser aller mes pensées. Dans un moment de vide total, je commence à sentir la présence d'une entité féminine familière et bienvenue qui descend sur moi. Le picotement de cette chaleur apaisante qui inonde mon organisme est un tel contraste avec le profond inconfort et la semi-terreur que j'ai ressentis que mes yeux commencent à s'emplir de larmes et mon corps à frissonner.

Tout le monde parle de Grand-mère ayahuasca, mais j'ai toujours cru que c'était juste une autre dénomination issue de la vaste mythologie tribale. J'avais tort. Je suis maintenant en présence d'un esprit féminin qui communique avec moi sans employer de mots. Je ne regarde pas une femme devant moi dans le noir. Elle entre dans mon corps par le haut de ma tête et me remplit. C'est fou, je sais. On ne peut pas inventer ce genre de choses.

Elle me dit qu'elle est fière que j'aie affronté mes propres peurs et mes propres souffrances pour trouver la vérité. « Je suis avec toi maintenant, et je serai là pour le reste de la nuit, même si tu ne crois pas en ma présence. » Elle me conseille de rester assis, même si je suis épuisé ; il y a encore beaucoup de choses qu'elle souhaite me montrer.

« Tu croiras peut-être que je suis partie pendant que tu travailleras sur une perturbation, mais je te promets que je ne te laisserai pas t'égarer trop loin dans l'obscurité. Es-tu prêt à aller plus loin ? »

C'est véritablement un choix qui m'est proposé ici. Si je le demande, mon niveau de souffrance pourra être réduit. Il y a encore à

peine quelques instants, j'aurais fait n'importe quoi pour que ça s'arrête – bon sang, je pensais que j'allais mourir. Mais le fait de savoir que Grand-mère est *réelle* et qu'elle est avec moi ce soir a tout changé. Enhardi par ses mots d'encouragement, je suis surpris de m'entendre répondre que je suis prêt à aller partout où elle m'emmènera.

Attachez vos ceintures !

Je suis assis là, dans la tempête tourbillonnante de la Mère Terre, la *Pachamama*, sentant le vomi et respirant très fort, incapable de faire entrer assez d'oxygène dans mon corps. Je commence à repousser la bête qui fait partie de moi.

D'une certaine manière, les mots négatifs par excellence comme « mal » et « mauvais » ne semblent pas avoir d'effet, ni induire de chute libre. Pour le moment, je les catégorise donc comme bénins. Les formes-pensées négatives sont nettement plus sournoises et désarmantes de normalité. Quelque chose d'aussi innocent que « je ne peux plus supporter cela » devient aussitôt une prophétie autoréalisatrice, intensifiant l'expérience au point de la rendre quasiment insupportable. À moins que je ne parvienne à neutraliser l'émotion dans l'instant suivant, toute énergie et tout équilibre m'abandonnent et le niveau de chaos visuel et sonore autour de moi s'intensifie tandis que je me précipite hors de mon corps dans un océan de détresse.

Mais mon temps de récupération s'améliore. Maintenant, je ne me retrouve dans ce purgatoire que pour quelques minutes avant de me souvenir du principe de fonctionnement de la vacuité et de l'acceptation. J'apprends à mes dépens que maintenir l'équilibre dans ces cérémonies exige que la personne qui y est assise n'ait aucune pensée, ce qui est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Je me rends compte alors que, dans notre culture, l'absence de pensée est associée à un manque d'intelligence, à un potentiel non réalisé, à de la paresse : un autre concept dépassé que j'élimine dès ce soir. Le fait de ne pas penser est terriblement sous-estimé.

Environ toutes les vingt minutes, Grand-mère me prend par la peau du cou comme un chiot et me plonge dans un nouveau scénario, par

exemple un changement réel de lieu et de temps, ou l'apparition soudaine d'un « hummmmmmmm » aussi assourdissant que le bourdonnement d'un millier d'abeilles dans mes oreilles, ou une sensation physique pénible qui culmine avec une puissante purge dans mon seau à vomi. Environ quatre heures après le début de la cérémonie, je m'habitue à la souffrance et je comprends maintenant à quoi elle sert. Mais j'approche de plus en plus de ma limite et, quand je commence à déraper, la seule chose qui peut redresser mon vaisseau est de cesser de penser ou de faire appel à mes nouveaux mots de pouvoir.

Quand je reprends brièvement conscience de mon corps, je constate que je suis assis directement sur les os de mes fesses, le dos tout à fait droit et les deux mains en l'air, juste au-dessus de ma tête, les paumes tendues. Je me balance d'avant en arrière, remerciant Roman pour les puissants *ícaros* qu'il chante de l'autre côté de la pièce.

« Ayahuasca, wa-di-di, ayahuasca, la-di-di. Ladidididididididididdidi… »

Sa voix envoûtante ne sert pas seulement à créer une atmosphère propice à notre voyage avec Grand-mère ; ces chants anciens ont été composés par des maîtres pour faire entrer chacun plus profondément dans sa propre intensité et renforcer les effets du remède. À certains moments, la musique peut être une torture pour votre psyché et vos nerfs mais, à d'autres moments, lorsque tout semble perdu, elle peut en revanche vous aider à retrouver votre chemin.

En cet instant, je fais ce qui semble être un geste physique de gratitude et d'humilité envers Roman qui est assis quelque part devant moi les ténèbres chaudes. Suis-je vraiment reconnaissant, ou est-ce que je prends cette pose de gratitude pour contrer les sentiments dérangeants que ses mots invoquent en moi ? Je ne sais pas, mais remettre en question tout ce que je fais en cet instant est un « non-non » absolu si je veux rester sur le pont.

près avoir passé quasiment quatre heures à apprendre à rester à flot et à redresser le canoë quand il est sur le point de chavirer, je constate l'émergence d'une métaphore visuelle très claire. À l'intérieur de moi – non pas dans mon corps, mais à l'intérieur de moi –, il y a un grand pendule, relativement immobile en cet instant. À sa droite vivent la joie, l'exaltation, l'excitation, le bonheur, la beauté et l'extase. Sur le chemin de son balancement vers la gauche vivent la peur, la tristesse, le chagrin, la honte et le désespoir.

Il semble assez évident que le côté droit du long bras du pendule est l'endroit où se trouvent les expériences préférables et, pendant les premières heures de cette soirée, c'était ce que je cherchais à atteindre, courant après les visions et les émotions attrayantes qui clignotaient sur mon téléscripteur, tout en luttant pour tenir à distance les apparitions et les émotions plus dérangeantes.

Mais, de par sa nature même, un pendule se balance. Lorsque je m'accroche à des sensations positives, je décentre mon pendule, l'attirant contre la gravité cosmique par laquelle il fonctionne, l'armant comme le chien d'un revolver que le moindre glissement du doigt enverra s'écraser, traversant et dépassant le centre du royaume opposé. Le royaume de la souffrance et de la désorientation.

De la même manière, quand je me laisse aller à la panique et au désespoir qui en résultent avec des pensées et des mots encore plus défaitistes (*Oh, merde ! Je vais mourir !* Ou mon nouveau favori *: Cette fois, tu as poussé le bouchon trop loin. Tu n'y arriveras jamais. Tu n'es pas assez fort pour gérer ça. Roman et les autres vont s'apercevoir que tu es un imposteur*), je pousse le pendule encore plus loin dans cette frontière obscure. Maintenant, la moindre lueur de confort ou d'espoir le renverra dans l'autre sens, dépassant à nouveau le centre, plongeant dans l'extase qui l'attend de l'autre côté.

Le résultat est un parcours en montagnes russes que beaucoup de personnes expérimentent dans les cérémonies les plus fortes, non seulement avec l'ayahuasca, mais avec *n'importe quel* rite de passage ancestral. Ces interventions spirituelles ont toutes le même objectif : mettre les individus en contact intégral avec leur peur, leur condition de mortel et finalement leur pouvoir. Cela est généralement réalisé par

une intensité obtenue intentionnellement, que ce soit par la chaleur d'une hutte de sudation, l'épreuve physique d'une danse du soleil ou la consommation d'une substance psychoactive comme l'ayahuasca, le peyotl, le cactus San Pedro, un champignon ou un venin.

Après ce soir, j'utiliserai le pendule comme principe de fonctionnement pour les cérémonies et pour la vie elle-même. Je maintiendrai ce bras tranquille – toujours.

Vers 4 heures du matin, notre cercle a perdu sa forme ; il s'est transformé en un éparpillement de corps dans divers états de conscience. Certains subissent encore les affres des enseignements de Grand-mère, soupirant et gémissant de temps à autre ; d'autres dorment profondément, insensibles à l'absence de literie. La pièce est devenue une sorte de ruche, un tas de corps recroquevillés qui se tordent sans se soucier de la proximité des autres.

Nous avons vécu cette expérience ensemble. La souffrance partagée et l'espace que nous avons accordé à la vulnérabilité de chacun ont forgé un lien primordial entre nous tous. La notion de maladresse sociale est désormais à des milliers de kilomètres de nous. Mon coude touche le pied d'une autre femme, et une partie de ma couverture est utilisée par mon voisin de gauche. La pièce est devenue un organisme vivant et respirant.

Ma tête bourdonne encore tandis que je descends les escaliers de la maison contemporaine et moderne pour me rendre au salon. Cela ne fait que quelques heures que Roman a officiellement clôturé la cérémonie par une prière et une mélodie qu'il a interprétée sur un instrument courbé qui ressemble à une mini-guitare. Le soleil commence tout juste à se lever, et la petite pièce derrière moi est pleine de corps assoupis. Je suis trop réveillé pour dormir.

La réalité a changé. Tout ce que je croyais être moi-même, tout ce que je croyais être *ceci ou cela* est tellement plus simple maintenant. Mais cette simplicité contient un espace infini qui me fait sentir chez moi.

Toutes les histoires concernant Nick ont disparu. Il y a eu une purification, et tout ce qui reste est le moi essentiel. Et ce moi essentiel a soif.

Vacillant et titubant sur mes jambes instables, je me fraye un chemin dans le salon vers ce que j'espère être la cuisine. J'entends le bruit d'un couteau sur une planche à découper et un badinage calme et léger. J'entre dans la cuisine et j'aperçois deux femmes en train de hacher de l'ail et de presser des citrons sur le plan de travail. Mon appréhension de la veille à l'idée d'entrer en conversation avec des inconnus a complètement disparu.

« Salut. Je m'appelle Nick. Je crois. En fait, je ne sais plus qui je suis. » Cela nous fait tous rire, et l'une d'elles vient me prendre affectueusement dans ses bras.

« Je m'appelle Erica, dit-elle. J'étais assise à côté de toi hier soir, tu te rappelles ? »

Puis l'autre femme me donne une accolade. « Je m'appelle Sara. »

Debout dans cette cuisine, je suis frappé par le fait que je considère ces deux personnes comme mes sœurs. Je n'ai pas l'habitude d'être embrassé par quelqu'un d'une manière aussi intime sans aucune sorte de connotation sexuelle. Pourtant, il n'y en a clairement aucune.

Entre nous, c'est de la camaraderie, et c'est bien clair. C'est peut-être parce que nous avons tous les trois franchi le Rubicon ensemble la nuit dernière et affronté nos terreurs les plus profondes et les plus obscures tout en purgeant nos organismes de tout ce qui est toxique – sur les plans physique, mental, émotionnel et spirituel. Mais il y a plus que cela.

« Tiens. Bois de cette eau au citron et à l'ail, ça va apaiser ton estomac. » Sara fait glisser vers moi un verre fraîchement rempli. J'ai l'impression que c'est la dernière chose que mon tube digestif à vif pourrait apprécier en cet instant, mais je fais ce qu'on me dit. Lorsque

ce jus amer avec ses morceaux d'ail atteint mon estomac, l'effet n'est pas celui auquel je m'attendais. Le mélange apaise mes dernières nausées et m'aide à remettre les pieds sur terre.

Nous nous asseyons tous les trois et nous nous racontons ce que nous avons expérimenté pendant la cérémonie. Je suis frappé de constater à quel point nos voyages ont été différents. Je croyais que tous les membres du cercle étaient en chute libre avec moi pendant la moitié de la nuit, mais chacun d'entre nous a eu une rencontre remarquablement unique et complexe avec le remède. D'autres personnes arrivent progressivement dans la cuisine avec la même attitude, échangeant des accolades et prenant un verre d'élixir au citron et à l'ail.

Je ne connais personne ici depuis plus de douze heures et pourtant, je suis avec eux plus ouvert et plus honnête que je ne l'ai jamais été. Un lien s'est formé au sein de notre groupe de survivants. Nous sommes une famille spirituelle.

Quelques heures plus tard, je suis assis sur le rebord en pierre d'une cheminée bien chaude, en train de discuter avec quelques participants à la cérémonie, lorsque j'entends que quelqu'un m'appelle par mon prénom depuis une autre pièce.

« Nick, viens avec moi. » C'est Roman.

J'entre dans la cuisine et je me dirige vers la porte arrière, où je le vois qui m'attend.

« Je voudrais te montrer quelque chose. » Sur ces mots, il tourne la poignée et pousse la porte, aplanissant la neige épaisse et formant une surface lisse en forme d'arc. Il reste dans l'embrasure de la porte tandis que l'air glacial de l'hiver s'engouffre dans la maison bien chauffée. « Retire tous tes vêtements », me dit-il.

« Quoi ? » C'est la dernière chose au monde que j'ai envie de faire.

Roman lève les yeux vers moi alors qu'il retire ses propres chaussures et son pantalon. « Crois-moi. Ça te fera du bien. »

Je m'exécute à contrecœur, et nous sortons, pieds nus, disparaissant à chaque pas dans environ 30 centimètres de poudre glaciale. Mon instinct de survie passe à la vitesse supérieure tandis que la peau de mes pieds, de mes chevilles et de mes mollets est enveloppée de neige. Nous ne pouvons pas rester là plus d'une minute. J'ai grandi dans ces régions et je sais que les engelures sont une chose très dangereuse qu'il faut éviter.

Ne voulant pas « échouer » à ce test de force spirituelle, je commence involontairement par me recroqueviller et m'entourer moi-même de mes bras. Roman s'arrête dans son élan et se tourne vers moi dans la cour. Il voit ce que je suis en train de faire et son visage s'éclaire d'un large sourire d'enfant.

« Nous croyons que nous sommes tellement fragiles, n'est-ce pas ? Nous avons été élevés avec tant de peurs. Mais ça n'a pas toujours été ainsi. » Il se tient nonchalamment, comme si nous étions encore à l'intérieur de la cuisine bien chauffée plutôt que dans ce froid glacial. « Mets les hommes ou les femmes les plus forts dehors, dans le froid, pendant quelques instants, et ils sont aussitôt submergés par une envie de se crisper, comme si cela pouvait empêcher le froid de les atteindre. Mais si tu parviens à faire l'impensable et à laisser cette sensation couler en toi et à travers toi – en l'observant sans émotion ni peur, en la laissant passer –, ta réalité en est transformée. »

Tandis qu'il parle, le froid mordant qui m'assaille de toutes parts commence à se transformer en quelque chose de différent.

Un mécanisme naturel de scrutation de moi-même se met en marche, me montrant où je suis bloqué, où je dois lâcher prise.

« Ton corps sait de quoi il a besoin pour maintenir l'équilibre. Ne laisse pas ton esprit l'entraver. »

Pendant qu'il parle, mon regard se porte sur les grands arbres tout aussi nus qui se dressent autour de nous. En plein hiver, tout est silencieux. Mais tandis que nous nous tenons là, je commence à entendre le bouleau et le pin. À chaque grincement et à chaque gémissement subtil de ces arbres vivants, mon corps tremble moins. Les picotements de la neige glaciale et l'air hivernal disparaissent de ma chair.

« Ah, il se connecte avec les arbres, dit Roman (ou quelqu'un que je ne vois pas). Marchons. »

J'acquiesce, comme si l'idée de marcher complètement nu dans un paysage arctique était une de mes vieilles habitudes. Nous partons nous promener à travers les bois, écoutant les arbres, les pierres et le vent. Trente minutes plus tard, nous sommes toujours en vie et nous nous frayons un chemin sur une paroi rocheuse vers un grand étang gelé.

Sans dire un mot, nous nous mettons tous les deux à courir vers la glace. Deux hommes adultes, complètement nus, patinant pieds nus par un froid de − 10 degrés, riant comme des enfants écervelés. L'air et la neige sont froids, mais rafraîchissants.

Je lui demande alors : « Combien de temps pouvons-nous rester ici sans mourir ? »

« Tu es déjà mort la nuit dernière ! Plus besoin de s'inquiéter à ce sujet. Continue simplement à te concentrer sur ta respiration. Le souffle est la seule possession dont nous avons besoin dans cette vie. »

Trente minutes plus tard, alors que nous nous approchons tranquillement de la maison à la dernière lueur du jour, une pensée me traverse l'esprit. *Soit c'était une énorme ouverture spirituelle, soit je suis devenu fou et il faudra m'amputer les orteils.*

Avant d'ouvrir la porte, Roman se tourne vers moi et me dit : « D'accord. Je pense que nous pouvons faire ce film ensemble. »

Quelques instants plus tard, assis dans la cuisine bien chauffée, je suis surpris de constater que mes pieds et mes mollets (qui ont été immergés dans la neige pendant plus de soixante minutes) ne sont même pas rouges. Pendant que je remets mes vêtements, on glisse vers moi un bol de soupe chaude sur le plan de travail de la cuisine.

Soudain, les paroles de Roman s'imposent à mon esprit. Nous allons vraiment faire ce documentaire.

Les pouvoirs thérapeutiques du feu et de la glace

Depuis les bains publics européens jusqu'aux huttes de sudation amérindiennes, les humains utilisent le chaud et le froid depuis des millénaires pour purifier le corps et l'esprit. Dans la culture maya, un bain de vapeur appelé « temazcal » est utilisé à la manière d'une hutte de sudation pour détoxifier le corps en cas de maladie, pour se connecter aux royaumes supérieurs et comme lieu sacré dans lequel les femmes vont accoucher.

Il a été prouvé scientifiquement qu'une exposition contrôlée à des environnements chauds et froids présente de nombreux avantages pour la santé. Elle améliore la circulation sanguine, élimine les toxines et tue les bactéries et les virus qui ne parviennent pas à survivre à certaines températures.

Il est intéressant de noter que les cultures autochtones des deux côtés de la planète utilisent des techniques chaudes et froides tout à fait similaires pour leur santé et leur bien-être. Serait-ce une compréhension innée chez les humains ?

Le banya russe est une petite maison de bain, généralement située près d'une source d'eau glacée, et tout à fait comparable au temazcal. Cette structure est utilisée pour exploiter les avantages pour la santé d'une variation de la température provoquée délibérément. Présents dans toute l'Europe de l'Est, les banyas contiennent souvent des rameaux de feuilles ou d'herbes fraîches ou séchées avec lesquels les baigneurs peuvent se flageller ou se masser pour améliorer la circulation, un peu comme les paquets d'herbes utilisés par les Mayas au Honduras, au Guatemala et au Mexique.

Comme dans le cas d'un temazcal ou d'une hutte de sudation traditionnelle, les participants d'un banya se réunissent pour se guérir et se purifier dans un cadre communautaire. Il est courant de faire, entre les séances dans un banya, des pauses au cours desquelles les baigneurs se rafraîchissent dans un lac à l'eau froide ou se roulent dans la neige.

Le cycle du chaud et du froid est répété dans le but d'obtenir le maximum de bienfaits pour la santé.

Le froid en lui-même a été utilisé comme instrument thérapeutique depuis les anciens Égyptiens qui ont compris qu'il peut atténuer la douleur et réduire l'inflammation. Les Grecs de l'Antiquité se baignaient régulièrement dans de

l'eau froide avec la conviction que cette pratique améliorait leur vigueur. Hippocrate, souvent désigné comme le père de la médecine moderne, recommandait d'alterner les températures, passant d'un bain chaud à un bain froid, pour améliorer la circulation et la digestion. Alors que la chaleur détend, le froid stimule, et tous deux peuvent être employés à des fins thérapeutiques.

Outre les nombreux bienfaits avérés pour la santé des thérapies par le chaud et le froid, les peuples anciens avaient également compris que ces rituels étaient une médecine pour l'esprit, l'âme et le cœur. Dans toutes ces cultures, le but des rituels du chaud et du froid est la purification. La hutte de sudation, le temazcal, le banya et les bains servent de refuge sacré où l'on peut se libérer des toxines physiques, émotionnelles et spirituelles.

À ma connaissance, il n'y a rien qui éveille l'âme comme une vapeur chaude suivie d'un plongeon dans de l'eau glacée ou dans la neige. Je crois qu'Hippocrate serait d'accord !

Bien que les exemples que j'ai partagés ici soient spécifiques à leurs régions respectives, chacun peut trouver des moyens pour utiliser la thérapie par le chaud et le froid dans sa propre salle de bains. La solution peut être aussi simple que d'orienter le pommeau de douche (encore mieux si vous le tenez dans la main) vers les endroits où il y a des douleurs, des courbatures ou des tensions, et de passer de l'eau chaude à l'eau froide toutes les trente secondes ; il faut en revanche faire attention aux zones sensibles telles que le visage et le cou.

Pour évoluer et grandir, il nous faut faire preuve d'un peu d'audace.

CHAPITRE 4

LE MUR

« La sécurité est avant tout une superstition.
Elle n'existe pas dans la nature, et les enfants
des hommes n'en font généralement pas l'expérience.

Éviter le danger n'est pas plus sûr à long terme
que de s'y exposer catégoriquement. Soit la vie
est une aventure audacieuse, soit elle n'est rien. »
– Helen Keller

7 juillet 2010, Denver, Colorado

L'équipe et moi avons les yeux rivés sur le mur.

Il y a trois semaines, nous avons envoyé un e-mail aux communautés en ligne de nos précédents documentaires, leur annonçant que notre prochain film consacré à la guérison se déroulerait dans la forêt amazonienne.

« Si vous connaissez quelqu'un qui souffre d'une maladie grave et qui souhaiterait mettre à l'épreuve les herbes et les cérémonies des chamans sud-américains, veuillez remplir le formulaire ci-joint. Nous ne pouvons garantir de guérison, mais nous sommes très optimistes sur le fait que cette région recèle des plantes et des protocoles que le monde occidental n'a pas encore découverts. »

Nous voulons nous assurer de ne recevoir que des réponses de la part de personnes sérieuses, c'est pourquoi le reste de notre message est une liste digne des flammes de l'enfer des innombrables dangers et des difficultés potentielles que les candidats pourraient devoir affronter lors d'un tel voyage dans la jungle. Même si nous aventurer à la frontière tropicale du Pérou ne nous fera pas sortir de l'hémisphère occidental, cela nous éloignera assurément de la sécurité

et du confort de l'Occident moderne et industrialisé. Nous espérons obtenir ainsi deux ou trois bons candidats, ce qui serait déjà un bon début.

Quarante-huit heures plus tard, nous examinons plus de 400 candidatures venues des quatre coins de la planète, envoyées par des hommes et des femmes déçus par la médecine moderne et qui cherchent de nouvelles réponses à leurs maladies : cancer du sein, maladie de Parkinson, sida, sclérose en plaques, diabète, dépression, toxicomanie, troubles post-traumatiques. Bon nombre d'entre elles sont difficiles à interpréter en raison du désespoir qui se dégage des propos des candidats.

Certaines personnes écrivent avec enthousiasme, ayant entendu parler des herbes médicinales prometteuses et non encore découvertes d'Amazonie, mais d'autres recherchent simplement une lueur d'espoir.

Nous ne pouvons en accepter que huit.

Est-ce que tous ces gens comprennent vraiment à quoi ils s'engagent ? Pour m'en assurer, j'envoie un autre e-mail de vérification à tous les candidats, réitérant les conditions extrêmes auxquelles ils seront confrontés s'ils font partie des huit patients sélectionnés. Serpents et araignées venimeux, 100 % d'humidité, isolement complet dans leur propre cabane rustique dans la jungle, pas d'électricité, pas de plomberie moderne, à des milliers de kilomètres d'un établissement médical moderne, un nombre infini de moustiques… De plus, nous filmerons toute leur expérience – le bon, le mauvais et le laid.

Heureusement ou malheureusement, cela réduit de moitié notre liste de candidats. Maintenant, ce sont 200 personnes qui se déclarent prêtes à tout affronter pour tenter de guérir. Nous appelons personnellement chacune d'entre elles pour nous faire une meilleure idée de leur personnalité et nous assurer qu'elles sont prêtes à accepter les plantes psychoactives utilisées dans certaines des cérémonies thérapeutiques. Notre liste diminue encore, et c'est ainsi que nous obtenons cette grille des 100 candidats restants, affichée sur le mur.

Dan, Michelle et moi passons deux journées à débattre devant ce mur pour trouver les meilleurs candidats. Il y a tellement de choses à prendre en compte : voulons-nous nous limiter aux personnes qui aiment se retrouver en plein air et dont nous savons qu'elles pourront supporter l'expérience, ou serait-il préférable de sélectionner des personnes qui seront mises au défi par les éléments ? Devrions-nous dire « oui » à des personnes atteintes d'un stade avancé de cancer et de maladie de Parkinson, ou serait-il plus sage de s'en tenir à des patients qui ne présentent pas de conditions potentiellement terminales ? D'heure en heure, le mur devient plus complexe. Il commence à ressembler à un tableau de bord pour résoudre un crime dans une série policière télévisée.

C'est en début de soirée que nous reprenons enfin nos esprits et que nous réalisons qu'il n'y a aucun moyen de prendre une décision avant que Roman n'intervienne.

J'envoie un bref e-mail à Roman en espérant qu'il se trouve actuellement dans l'appartement qu'il occupe quelquefois dans la ville portuaire d'Iquitos. Il est en train de superviser, de l'autre côté de l'équateur, la construction d'un rudimentaire centre thérapeutique amazonien qui servira de cadre à notre expérience de vie. Il m'appelle chaque semaine depuis l'un des rares cybercafés de cette province qui dispose d'une bande passante suffisante pour passer un appel par Skype – et encore, la transmission est très instable. Au moment de notre dernière conversation, la moitié des structures avaient été érigées par une équipe de locaux sur une parcelle isolée de la jungle, à environ une heure de route dans la forêt.

Roman nous répond dans l'heure. Quelques instants plus tard, nous nous retrouvons tous les trois autour d'un ordinateur portable dans ma cuisine, en train de lui parler sur Skype, avec un débit saccadé.

Tout d'abord, Roman pense que nous devrions choisir huit patients atteints de maladies un peu moins graves telles que le diabète, la dépression ou la toxicomanie. Il croit qu'il serait préférable de travailler avec des personnes qui pourront se mouvoir plus facilement dans la jungle et qui ne risquent pas de mourir de leur maladie pendant leur voyage curatif d'un mois.

Je regarde Dan et Michelle. « Je comprends tes arguments, Roman, mais je pense qu'il serait judicieux de te lire certaines de ces autres candidatures. »

Nous passons le quart d'heure suivant à examiner un petit nombre de profils de certains de nos patients les plus désespérés qui nous interpellent beaucoup. Je raconte certaines de mes conversations personnelles avec eux, et me voici en train de plaider quelques cas en particulier. Ces personnes savent que c'est leur dernière chance et elles s'engagent avec une totale compréhension de ce que cela pourrait signifier. Les cérémonies de l'ayahuasca elles-mêmes pourraient être un puissant moyen pour les patients en phase terminale de jeter un coup d'œil derrière le rideau et d'apprivoiser leurs craintes liées à la mort. Si cela ne les guérit pas, cela pourrait très probablement leur offrir un aperçu de leur destination lorsqu'ils feront leur transition finale.

En fin de soirée, nous nous entendons finalement sur huit patients qui présentent une combinaison de problèmes de santé : trois personnes atteintes d'un cancer (cancer du sein de stade 4, cancer neuroendocrinien de stade 4 et cancer de la prostate de stade 2), une femme atteinte de la maladie de Parkinson, une femme atteinte de la maladie de Crohn, une femme atteinte du syndrome du côlon irritable, un homme souffrant de dépression et de toxicomanie et un homme atteint de diabète de type 2.

Garry, Melinda, John, Nicola, Jessica, Gretchen, Juan et Joel. Huit personnes atteintes de huit maladies différentes qui nous ont chacune assuré qu'elles étaient prêtes à faire tout ce qu'il faut pour guérir.

J'appellerai chacune d'entre elles dans les 24 heures pour leur annoncer la bonne nouvelle, mais je ne crois toujours pas qu'elles aient la moindre idée de ce qui les attend dans deux mois.

Un retour en arrière n'est désormais plus possible.

Iquitos, Pérou, 28 juillet 2010

Michelle et moi sommes assis à l'arrière d'une mototaxi, une sorte de pousse-pousse motorisé, qui se faufile dans les rues bondées de la ville portuaire amazonienne d'Iquitos, en route pour rencontrer Roman.

Nous sommes à seulement deux mois de l'événement principal, et le but de ce dernier voyage préparatoire est de rencontrer deux autres chamans qui, nous l'espérons, se joindront à nous pour la retraite d'un mois. Cela fera trois chamans, un médecin et deux infirmières, le but étant d'apporter à la fois une stratégie thérapeutique ancestrale et une solide surveillance médicale.

La plupart des mototaxis de cette région sont importées d'Asie du Sud-Est et d'Inde en raison de leur polyvalence sur les chemins de terre et les trottoirs de la ville, mais la suspension de ces engins est minimale, voire totalement absente. Nous prenons un virage un peu trop brusquement et faisons un bond, nous agrippant à une barre transversale pour éviter que nos têtes s'entrechoquent.

Le conducteur a une carrure élégante et une peau mate caractéristique de la tribu locale des Shipibo-Conibos. Alors que nous cahotons sur la route aux pavés passablement détériorés, il se retourne, me regarde avec un sourire charmant et me demande en espagnol : « Vous allez dans la jungle pour boire de l'ayahuasca ? »

« Waouh ! Est-ce que c'est si évident, ou est-ce que vous posez la même question à tous les étrangers ? »

Le fait que je parle un peu l'espagnol semble l'impressionner, et il détourne son attention de la route accidentée, bien plus longtemps que cela ne me semble raisonnable dans une rue aussi bondée, pour me regarder une fois de plus. Ses yeux espiègles prennent une expression plus grave tandis qu'il me dit : « Un petit avertissement, mon ami. Grand-mère ayahuasca est très puissante, mais les forêts elles-mêmes sont une médecine encore plus puissante. Beaucoup de gens se rendent dans cette région pour y trouver des chamans, mais ils s'aperçoivent rapidement que la jungle elle-même est un esprit féroce, plus puissant que n'importe quelle préparation à base de plantes. »

Je songe aussitôt à ces arbres terrifiants qui attaquent Dorothy avec des pommes dans *Le Magicien d'Oz*.

« Ça pénètre dans votre sang, poursuit le chauffeur. Ça vient vous appeler. »

Ce n'est pas la première fois que j'entends des légendes autochtones bizarres sur *la selva* (la jungle), et je fais ce que je fais toujours : j'écoute avec respect et je remercie cet homme pour sa réflexion. Il y a tellement de contes populaires et de fragments de mythologie ancestrale qui sont véhiculés dans ces cultures. Certains ont un intérêt réel et pratique, par exemple brûler de la résine désinfectante d'un arbre pour débarrasser l'air des germes, mais d'autres semblent plutôt sortis tout droit d'un conte de fées.

Nous arrivons à notre destination, une camionnette rouge déglinguée contre laquelle Roman est adossé nonchalamment. Je saute de la mototaxi et remercie le chauffeur en lui remettant quelques *soles* supplémentaires. Je ne le sais pas encore, mais ses paroles de sagesse deviendront un élément central de mon protocole de survie personnel pour les prochains mois.

Je me réveille soudain dans l'obscurité, incapable de respirer. Je ne vois rien, et la noirceur qui entoure mon corps hurle avec des milliers de petites voix, dans une tempête de sons étranges.

Le souffle court, je ne sais pas où ni *qui* je suis, ce qui est plus alarmant encore. Dans une frénésie de terreur, je me lève et je m'empêtre dans une sorte de toile d'araignée, puis je trébuche sur des objets épars sous mes pieds, tentant d'avancer vers ce qui pourrait m'aider.

L'air remplit mes poumons, mais aucun soulagement ne vient. Il faut que je fasse taire ce son avant que mon cœur n'explose…

Ma main trouve une poignée et j'ouvre la porte. Tout en marchant dehors, je lève les yeux et je vois la première chose qui m'est familière : le ciel nocturne, constellé d'étoiles. Mon cœur se calme peu à peu et l'air devient plus facile à inspirer. Alors que cet incessant océan de bruit continue de faire rage autour de moi, je commence à me souvenir de qui je suis.

Ce corps appartient à quelqu'un qui s'appelle Nick, et ce mur de hurlements stridents appartient aux millions d'insectes, de reptiles et de mammifères arboricoles qui vivent ici dans la forêt amazonienne, où « je » me trouve.

Nick expérimente actuellement l'essence de cet endroit qui menace sa santé mentale. Elle ne le laissera pas partir : une fois qu'elle vous tient, la jungle est comme un marathon que vous ne pouvez pas arrêter de courir. Des nuits comme celles-ci, je perds ma capacité à me différencier du paysage spirituel déchaîné qui m'engloutit. Je sais que cela m'aide à me purifier de manière réelle et significative, mais ces épisodes dissociatifs sont terrifiants.

La jungle elle-même est une médecine, mon ami. Vous vous en apercevrez bien vite. Le Péruvien de la mototaxi avait raison.

Lorsque j'ai fermement réintégré ce costume humain qu'est Nick, je retourne à la longue maison au toit de chaume dans laquelle je loge avec mon équipe de tournage. Rampant sur le plancher de bois taillé à la main, je me glisse sous ma moustiquaire (qui n'est vraiment pas une toile d'araignée) et je trouve Michelle qui m'attend.

« Où étais-tu ? Ça s'est encore produit ? » Elle parle doucement, mais sa voix est suffisamment forte pour être entendue à travers la brume organique à forts décibels qui nous entoure.

« Oui. Je suis mort de trouille. »

« Viens ici. Elle m'attire vers elle et pose ma tête sur son ventre. Respire. Je suis là. »

Dans les semaines qui ont suivi notre arrivée, Michelle s'est radicalement transformée, passant d'une personnalité mondaine cosmopolite de la fin de la vingtaine à une maman terrienne pleinement réalisée. Cet effet semble aussi s'emparer de quelques-unes des autres femmes qui sont arrivées avec nous. La nature utérine de cet endroit libère en elles une manière d'être qui est touchante à observer.

Je suis en train de vivre mon propre processus de renaissance, mais il ébranle les fondements de mon être. Entrer dans cet endroit est comme entrer dans un bain vivant de sérum de vérité. Chaque

croyance que vous avez sur vous-même est testée sous pression, pesée et mesurée, et posée sur le billot de l'existence. Le travail cérémoniel que nous réalisons avec des plantes médicinales telles que l'ayahuasca et le cactus à mescaline connu sous le nom de San Pedro est extrêmement puissant, mais le simple fait de vivre dans cet environnement intense est tout aussi révélateur. J'ai l'impression d'être décortiqué, prise de conscience après prise de conscience. Les histoires que je me suis racontées à moi-même et celles que j'ai racontées aux autres sur qui je suis et sur *ce* dont il s'agit commencent à me sembler extrêmement maigres.

La bonne nouvelle est qu'un élément fondamental de mon identité est resté relativement intact tout au long de cette épreuve du feu. J'ai fait quelques retouches, mais mon intention et le but de ma vie me semblent toujours aussi solides, même après avoir été passés à la moulinette tous les soirs.

Mon travail dans cette incarnation est d'être un pont entre les nouvelles méthodes et les anciennes, selon la forme dont je vois qu'elle sert le plus grand bien. J'ai toujours eu le don d'inspirer la confiance des gens et il semble que je sois également sensible aux énergies subtiles. Je comprends maintenant que je dois utiliser ces capacités pour transmettre les connaissances curatives ancestrales des tribus à ceux qui souffrent, tout en sensibilisant le monde moderne à l'importance de préserver ces traditions qui disparaissent rapidement avec la sagesse vitale qu'elles renferment.

Le reste des histoires relatives à Nick et à sa vie s'efface très rapidement, et les lacunes laissées par ces passages éliminés sont très probablement à l'origine des terrifiantes déconnexions entre l'esprit et le corps que j'expérimente pendant des nuits comme celles-ci. Espérons que ce sont des trous temporaires qui ne demandent qu'à être remaillés en un tissu cohérent. Seul le temps nous le dira.

Roman informe toujours ses patients qu'une période d'intégration de trois mois est nécessaire après le franchissement de chaque seuil majeur sur le chemin de la guérison. Je me rends compte maintenant que j'ai inconsciemment ignoré cette recommandation chamanique, la

considérant davantage comme un symbole de la tradition amazonienne et non pas comme une véritable recommandation.

De la même manière que j'ai ignoré les paroles du chauffeur de mototaxi au sujet de la jungle.

Y a-t-il autre chose que je n'aurais pas bien écouté ?

La nuit suivante, Roman nous invite à participer à une cérémonie de l'ayahuasca avec un petit groupe de personnes, dont deux autres chamans, Edwin et Habin. Roman leur a demandé d'y assister pour que je puisse me faire une idée de leur énergie et songer à les faire intervenir dans notre prochaine retraite. Nous sommes assis sur une dalle de béton au sous-sol d'une longue maison récemment construite avec les trois chamans ainsi que treize autres patients et chercheurs.

Pour ce qui concerne leur apparence, ces deux nouveaux chamans sont le contraire l'un de l'autre. Edwin a le teint mat et la silhouette courte et robuste des autochtones, tandis que la peau pâle et la maigreur d'Habin témoignent d'une origine européenne.

Les trois maestros sont intentionnellement placés autour du cercle et positionnés de manière à créer un triangle équilatéral entre eux. Chacun étend devant soi une couverture mesa – un tapis de prière de cette région, tissé à la main – et pose dessus ses objets de pouvoir personnels et ses outils thérapeutiques (cristaux, statuettes, bois de palo santo, flacons d'essence de fleurs, paquets d'herbes séchées). Je ne sais pas si je devrais me sentir rassuré ou plutôt intimidé par ce ratio inhabituellement bas entre les participants et les chamans, car la cérémonie est généralement dirigée par un seul chaman.

Fais taire tes pensées, Nick.

Lorsque nous avons bu et que les bougies ont été soufflées, Roman demande à Habin de chanter un *ícaro* d'ouverture, une prière qui est chantée pendant les cérémonies de l'ayahuasca. La voix du chaman pâle résonne dans l'obscurité, déferlant dans la pièce dans un mélange

mélodique d'espagnol et de quechua. Qui que soit cet homme, il vit dans ces régions depuis très longtemps.

Quelques heures plus tard, la cérémonie est en pleine effervescence et notre cercle palpite, chaque participant effectuant son propre voyage cosmique.

Soudain, un son strident retentit dans la pièce, et Roman, qui est à mi-*ícaro*, cesse aussitôt de chanter. Silence. Tout le monde dans la pièce semble se dégriser en attendant de l'entendre à nouveau.

Cela se produit une seconde fois, et notre attention collective se tourne vers une femme de l'autre côté du cercle qui est recroquevillée en position fœtale. Elle divague, émettant des sons graves et faibles, gloussant et parfois couinant en réponse à quelque chose qu'elle seule peut voir.

La voix de Roman résonne dans la nuit. « Habin, s'il te plaît, occupe-toi de Diana. »

Habin se lève, s'approche d'elle, pose une main sur son bras et lui dit quelque chose d'inaudible pour le reste d'entre nous. Elle se redresse aussitôt et se remet à respirer normalement.

Roman lui demande si elle va bien, et Diana, qui il y a quelques instants à peine était prisonnière de son monde terrifiant, répond calmement et avec gratitude : « Oui, Roman. Merci de m'avoir aidée, Habin. Je vais bien maintenant. »

Je n'avais jamais rien vu de tel auparavant pendant une cérémonie. Habin a fait quelque chose qui l'a fait sortir de l'obscurité et revenir dans la pièce avec nous.

Le lendemain matin, alors que nous tenons notre cercle de partage habituel après la cérémonie, Diana nous parle de la tourmente intérieure dans laquelle elle s'est débattue.

« Je ne le raconte que très rarement, mais j'avais une sœur jumelle qui vivait avec moi dans le ventre de ma mère avant ma naissance. Je suis la seule des deux à avoir survécu. Et durant toute mon enfance, chaque fois que quelqu'un parlait de ma sœur jumelle disparue, ma mère disait avec beaucoup de désinvolture qu'elle aurait survécu si je

n’avais pas mangé toute sa nourriture. “Diana, tu étais un bébé terriblement affamé et tu n’en as pas laissé assez pour elle.”

Toute ma vie, j’ai gardé cette culpabilité en silence. Je n’en parle jamais à personne. Puis hier soir, après avoir bu Grand-mère, j’ai été ramenée dans l’utérus de ma mère et j’y ai trouvé ma sœur jumelle qui m’attendait. Au début, ça a été très dur à vivre, puis elle m’a expliqué qu’elle n’est pas morte, mais qu’elle s’est unie à moi dans ce corps, dans cette conscience. Nous ne faisons plus qu’un. »

Les yeux embués de larmes, Diana regarde Habin et le remercie encore une fois. Le chaman lui adresse un léger signe de tête, son visage reste impassible tandis qu’il lui répond avec un accent très marqué : « *Welcome.* »

Je décide alors que Habin participera au documentaire. Non seulement il a manifesté ses dons lors de la cérémonie, mais il est également connu dans la région pour être un faiseur de miracles pour certains troubles neurologiques. Il est très courant qu’un chaman ou un guérisseur se spécialise dans des maladies spécifiques dont il a une connaissance innée. Habin pourrait être un allié parfait pour la maladie de Parkinson de Nicola.

Deux jours après la cérémonie de l’ayahuasca avec les trois chamans, je suis invité à une fête pour célébrer le 70e anniversaire de la mère d’Edwin, chez elle, dans un quartier situé dans la banlieue d’Iquitos. Roman est d’avis que je devrais absolument y aller.

Edwin vient d’une famille de guérisseurs connus pour leurs connaissances approfondies des plantes médicinales de la jungle. Avec plus de 65 000 espèces de plantes en Amazonie, dont moins de 3 % ont été étudiées, cette compétence a fait la réputation de la famille d’Edwin à Iquitos et dans ses environs.

Plus tard dans l’après-midi, je prends congé de Michelle et je suis Edwin qui sort du centre pour emprunter un chemin menant à la seule route qui traverse cette zone. De temps à autre, un camion ou une mototaxi apparaît sur la route en vrombissant, déjà chargé de locaux

qui veulent se rendre en ville. Nous attendons sur le bord de la route pendant quelque quinze minutes avant de voir enfin un vieux pick-up approcher, roulant dans la direction vers laquelle nous allons.

Le chaman lui fait un signe et le chauffeur s'arrête pour nous laisser monter. Nous sautons à l'arrière, nous nous présentons aux trois locaux assis le dos contre la cabine, et c'est parti.

L'auto-stop est l'Uber de l'Amazonie.

Une heure plus tard, nous arrivons dans les faubourgs d'Iquitos, dans une mer de maisonnettes d'une pièce dont les murs en ruine sont recouverts de graffitis et de publicités peintes à la main. Edwin tape plusieurs fois sur le toit de la cabine pour faire savoir au conducteur que nous souhaitons descendre.

Nous sautons sur le sol à côté de la camionnette et hélons une mototaxi. Edwin indique une adresse au chauffeur, et c'est parti, nous nous enfonçons plus profondément dans le labyrinthe de maisons de fortune sur un étroit chemin de terre parsemé d'énormes flaques d'eau et de nids-de-poule.

Il fait presque complètement nuit lorsque notre buggy de la jungle s'arrête, et Edwin me donne un coup de coude pour me dire que nous sommes arrivés.

« *Su lugar está allí* », me dit-il. Elle vit juste là. Edwin ne parle presque pas l'anglais, juste l'espagnol et le quechua. Espérons que la communication ne sera pas trop difficile dans les prochaines heures.

Pour être tout à fait honnête, c'est un quartier dans lequel je ne m'aventurerais jamais seul. Les gens à leur porte semblent extrêmement gentils, mais il y a ici un contexte culturel que je serais fou d'ignorer.

Nous marchons dans une ruelle faiblement éclairée et nous entendons les notes d'une musique festive. Un instant plus tard, nous nous tenons dans l'embrasure d'une porte ouverte qui donne sur une immense pièce débordante de couleurs et de gens.

Le sol en béton et le mur de façade rétractable de cette structure lui donnent l'apparence d'un grand garage pour deux voitures. Contre le mur tout à gauche est installé un sanctuaire orné de guirlandes

lumineuses et de bougies scintillantes où la Vierge Marie occupe la place d'honneur.

Contre le mur adjacent, un groupe de six musiciens joue un air entraînant de salsa, le chanteur principal interprétant des textes parlant de la jungle, de Dieu et du droit chemin.

Le centre de la salle est bondé ; des personnes de tous âges y dansent ensemble tout en souriant et en riant.

Dès qu'Edwin et moi entrons, la moitié de la pièce se précipite vers nous – ou plus exactement vers Edwin – pour lui dire bonjour et l'embrasser. Une femme qui doit être sa mère s'approche et embrasse son fils tout en me regardant.

« Voici Nick, le cinéaste dont je t'ai parlé », dit Edwin.

La mère d'Edwin me regarde avec une pointe de scepticisme. « Je vais vous chercher quelque chose à boire pendant qu'Edwin fera les présentations avec notre famille et nos amis. » Sans attendre de réponse, elle se retourne et disparaît dans la foule.

L'une des sœurs d'Edwin apparaît derrière nous et se présente à moi avec un sourire sympathique. « Edwin, je peux te parler une seconde ? » Edwin me dit qu'il revient tout de suite et sort.

Mes yeux parcourent la pièce tandis que je réfléchis à ma prochaine manœuvre dans cet environnement social tellement vivant, mais qui m'est complètement étranger. Devant moi, deux enfants sont en train de danser comme des fous sur un rythme de la jungle et me font signe de les rejoindre. Je m'avance vers eux, mais m'arrête en sentant une main attraper doucement mon coude.

« *Señor*, vous êtes l'ami d'Edwin ? » Je me retourne et découvre un homme plus âgé et trapu qui me regarde.

« Oui, c'est moi. Je m'appelle Nick. Edwin et moi avons travaillé ensemble sur des plantes médicinales. »

« Ah, c'est formidable, me répond l'homme. Je m'appelle Ernesto. Je connais bien Edwin. C'est un maître *vegetalista*. »

« Vraiment ? » dis-je en espérant qu'Ernesto va développer sa réponse. *Vegetalista* est un titre spécifique ici, dans la jungle, qui fait référence à un guérisseur qui tire son pouvoir des plantes de la région

– et comme tout ethnobotaniste digne de ce nom vous le confirmera, seuls ceux de la région savent lesquelles font quoi. Même si Roman et Habin connaissent très bien la flore amazonienne, aucun des deux ne prétend avoir une véritable expertise en ce domaine.

« La moitié des gens présents dans cette pièce ont été guéris par ses herbes, moi y compris ! Ernesto se tape fièrement sur la poitrine et sourit. Il y a trois ans, j'avais de terribles ulcères à l'estomac. La clinique d'Iquitos m'a prescrit des médicaments, mais rien n'a fonctionné. Un jour, ma femme m'a dit d'aller voir le fils de Rosa, car il a le même don que son père. Je suis allé voir Edwin qui m'a accueilli dans sa maison. Il m'a examiné pendant une heure, puis il m'a demandé de revenir le lendemain, car il allait chercher les plantes dont j'avais besoin dans la jungle et me préparer une tisane à boire.

Je savais qu'il voulait bien faire, confie Ernesto mais, pour être honnête, je ne pensais pas qu'il serait capable de me guérir. J'avais tort. Je suis revenu le lendemain et il avait préparé une tisane à mon intention. Il m'a dit d'en boire une tasse le matin avant le petit-déjeuner et une le soir avant le dîner. J'ai fait ce qu'il m'a dit et, une semaine plus tard, mes douleurs avaient complètement disparu ! De nombreuses personnes présentes dans cette salle vous raconteront une histoire similaire. »

Un frisson parcourt ma colonne vertébrale tandis que j'écoute l'homme parler. Il me prend ensuite par le coude et me guide à travers la foule jusqu'à un mur bordé de chaises, toutes occupées par des amis et des membres de la famille. Une femme d'âge moyen avec une fleur rayonnante dans ses cheveux bouclés sourit à Ernesto tandis que nous nous approchons.

« Nick, dit Ernesto, c'est Maria. Maria, voici Nick, l'ami herboriste d'Edwin. » Je n'ai pas le temps de préciser à Maria que je ne suis pas vraiment herboriste que déjà, elle tend ses mains vers moi.

« Je lui dois ça, dit-elle avec jubilation. Il a guéri mon arthrite avec l'un de ses enveloppements de feuilles. Je n'aurais jamais cru que je pourrais à nouveau tresser les cheveux de ma petite-fille. »

« C'est merveilleux ! Quel type de feuilles a-t-il utilisé ? »

Elle adresse un regard interrogateur à Ernesto. Il y a un problème de traduction, et je ne sais pas si c'est mon espagnol ou le sien qui est le plus à blâmer. Ernesto lui répète ma question en quechua et elle hoche la tête.

« C'est une plante appelée *Santa Maria*, dit-elle. Je n'en avais jamais entendu parler jusqu'à ce qu'Edwin me l'apporte ; il y a tellement d'herbes dans la forêt. »

Je sens à nouveau qu'on me prend par le coude, et Ernesto me guide le long de la ligne de chaises pour parler à quelqu'un que je suppose être un autre patient d'Edwin.

Mais nous sommes interceptés par la mère d'Edwin qui rapporte deux bouteilles d'Inca Kola (la boisson gazeuse officielle du Pérou). « Je vous cherchais justement, Rosa ! crie Ernesto. Racontez à Nick comment Edwin a guéri votre cancer. »

La dame de 70 ans toise le vieil homme et tout en me tendant un Inca Kola, elle l'interroge : « Avez-vous raconté les antécédents médicaux personnels de chacun à notre invité ? » Mais son air renfrogné laisse place à un sourire prudent tandis qu'elle me dévisage un instant. « Je ne serais pas là sans mon fils, dit-elle enfin d'une voix douce, mais le visage grave. J'étais sur mon lit de mort avec un cancer du côlon alors qu'il n'était qu'un jeune homme. Il n'était pas encore le *vegetalista* respecté qu'il est aujourd'hui, mais je savais qu'il avait les dons de son père. Lorsque les médecins m'ont dit qu'ils ne pouvaient plus rien pour moi, il a commencé à m'apporter des médicaments de la forêt. Le cancer a disparu quelques mois plus tard. »

Les questions que je pose à la *Señora* Huani sont étouffées par le groupe de musiciens qui augmente le volume sur son système sonore déjà assourdissant. Alors nous abandonnons tous les trois notre conversation et nous restons là, tout en nous souriant poliment, pendant quelques instants. Puis, ne voyant apparemment pas de fin à cette musique tonitruante, les autres cèdent à l'insistance du groupe et se joignent à une danse folklorique que tout le monde semble connaître, sauf moi.

Je me glisse dehors. J'ai besoin de temps pour réfléchir. À moins qu'il ne s'agisse d'une conspiration de tous les habitants de ce quartier, il semble qu'Edwin soit un véritable personnage.

Ainsi, ils sont désormais trois : trois chamans confirmés, avec trois disciplines distinctes, et disposés à participer à notre retraite d'un mois. Edwin va devenir notre *vegetalista* attitré : le maître des herbes.

Z CHAMAN OU CHARLATAN ? Y

Dans le monde dit occidental, les rites chamaniques sont de plus en plus connus, ce qui a pour effet secondaire indésirable l'apparition d'une vague de prétendus chamans, autochtones et étrangers. La mainmise du capitalisme ne connaît pas de limites, et l'afflux massif du tourisme spirituel dans les pays en voie de développement fait de cette imposture un racket tentant pour les locaux qui ont besoin d'argent et pour les expatriés entreprenants.

La plupart des méthodes employées par les chamans sont très intenses, qu'il s'agisse d'une infusion végétale psychoactive, d'une hutte de sudation extrêmement chaude ou d'une longue période de jeûne. Il est important de s'assurer de la légitimité d'un guérisseur avant de mettre notre vie entre ses mains. Cela soulève une question importante :

Comment reconnaître un véritable chaman ?

Il n'y a pas de moyen simple pour y parvenir mais, pour ma part, j'ai recours à une courte liste de critères que j'utilise dans mes propres voyages pour assurer ma sécurité et gagner du temps.

Quand je suis allé pour la première fois au Pérou, je m'attendais à ce que les chamans portent un costume tribal extraordinaire ou une sorte de bijou sacré qui les distinguerait. J'avais tort. Attendez-vous à une casquette de baseball, un T-shirt avec le logo d'une marque connue et un short cargo. Certes, il y a des exceptions, mais les guérisseurs du monde entier ressemblent au commun des mortels et s'habillent comme tout le monde. Évitez les guérisseurs qui font tout leur possible pour se faire remarquer : la flamboyance est en contradiction avec le chemin spirituel qu'ils épousent.

La plupart des guérisseurs ne font pas de publicité – il faut travailler un peu pour les trouver.

La majorité des guérisseurs du monde œuvrent surtout au sein de leur famille et de leur communauté locale. Ils exercent souvent un emploi à temps plein dans un tout autre domaine. Leur don est souvent gardé secret, et les patients satisfaits en parlent parfois beaucoup plus que les chamans eux-mêmes.

Vous en avez eu un aperçu avec la famille d'Edwin dans le chapitre précédent, qui, je l'espère, donne une bonne idée de la manière dont on peut vérifier ce qu'a réellement fait un guérisseur en lui posant un certain nombre de questions, à lui ainsi qu'à ses anciens patients.

Quelle est leur attitude par rapport à l'argent ?

Le chamanisme est l'une des plus anciennes professions connues de l'homme, et on donne généralement de l'argent en échange des services d'un guérisseur autochtone. Mais l'énergie et le comportement du chaman dans la gestion de cette transaction commerciale et spirituelle peuvent varier considérablement.

Par exemple, un chaman ou un groupe de chamans qui insistent lourdement pour être payés d'avance est à considérer d'emblée comme un signal d'alarme. La plupart des guérisseurs de bonne foi avec lesquels nous travaillons sont moins préoccupés par l'argent que par la compatibilité entre le patient et le chaman. Les modalités de paiement sont souvent flexibles, les honoraires étant fixés selon une échelle mobile en fonction de ce que le client peut se permettre.

Faites confiance à votre instinct.

Peu importe si un chaman a beaucoup de recommandations. Si vous avez une sensation désagréable en le rencontrant, faites demi-tour et repartez. Cela est valable pour les guérisseurs traditionnels partout dans le monde. La médecine ancestrale est fortement spirituelle et votre intuition sera votre meilleure alliée à chaque étape du processus, depuis la recherche des racines d'une maladie jusqu'à celle du bon maestro pour vous guider dans votre voyage. Un vrai chaman respectera votre ressenti si vous trouvez que l'énergie entre vous et lui n'est pas bonne, tout comme votre décision de continuer à chercher jusqu'à ce que vous trouviez la bonne personne.

CHAPITRE 5

L'ARRIVÉE

« À partir d'un certain point,
un retour en arrière n'est plus possible.
C'est ce point qu'il faut atteindre. »
– Franz Kafka

15 octobre 2010, province de Loreto, Pérou

Pluie. Boue. Vent.

Ici, c'est la saison des pluies, et la forêt tropicale porte bien son nom. Chaque matin, nous nous réveillons sous une pluie torrentielle, suivie d'éclaircies et de nuages, puis d'une autre averse. Tout est humide, y compris notre literie, nos vêtements et nous-mêmes.

Je suis arrivé il y a quelques jours avec toute l'équipe, et nous réalisons les derniers préparatifs avec les chamans et le personnel du centre, juste avant l'arrivée des patients. Nous avons ajouté deux autres spécialistes à notre équipe de production : Alberto, un technicien du son originaire du Paraguay, et Brock, un caméraman talentueux de New York, que Michelle et moi connaissons depuis longtemps. Maintenant, nous sommes cinq : Dan, Michelle, Brock, Alberto et moi. Seul le temps nous dira si nous sommes de taille à accomplir la tâche qui nous attend.

Nous ne sommes plus qu'à 24 heures du début de notre expérience thérapeutique en Amazonie, et cet après-midi est un tourbillon d'activités frénétiques : il faut préparer tout ce dont l'équipe de soutien aura besoin pour aider les patients en tenant compte des conditions et des défis spécifiques de chacun ; il faut créer des plans d'alimentation spécifiques selon les patients ; il faut dégager les étroits sentiers de la jungle jusqu'à chaque cabane, afin que les

patients qui souffrent de handicaps plus importants puissent se rendre à la zone de douche et en revenir ; enfin, il faut s'assurer que notre téléphone satellite, nos talkies-walkies, nos minipanneaux solaires et nos autres appareils modernes fonctionnent correctement.

Je n'ai jamais vu de caméra qui s'entende bien avec l'élément eau, et garder nos quatre plateformes ainsi que nos équipements de production au sec pendant tout le mois à venir ne sera pas une mince affaire. À chaque instant, le poids et le risque potentiel de ce que nous sommes sur le point d'entreprendre deviennent plus réels.

Au coucher du soleil, le soir précédant l'arrivée des patients, Roman et moi dirigeons un long débriefing avec l'équipe de tournage et les membres du personnel. Pendant cette réunion, nous passons en revue les scénarios « et si… » dont le nombre est infini. Les quatre femmes (deux infirmières et deux aides-soignantes) qui sont en charge des soins quotidiens aux patients posent un certain nombre de questions, exprimant des préoccupations d'urgence telles que : « Que faire en cas de morsure de serpent ou d'araignée ? », ainsi que des questions plus pratiques telles que : « Que faire si un patient demande un aliment qui va à l'encontre du régime de la jungle qui lui est prescrit ? Dans quelle mesure devrions-nous adopter une position ferme ? »

« Ils sont là pour guérir, répond Roman. Ils savent tous à quoi ils se sont engagés. Ce n'est pas le Club Med, et le régime n'est pas optionnel. »

Il regarde tour à tour chacun des membres du personnel pour s'assurer que ses paroles ont été parfaitement comprises. Ce n'est pas à moi d'en discuter et, de toute manière, je ne le ferais pas. Comme Roman l'a précisé lors de son discours avant la cérémonie à Brooklyn, l'année dernière, Don Sinchi l'a guéri de la maladie aiguë de Crohn en mettant en œuvre un protocole extrêmement strict – isolement dans une cabane dans la jungle, nourriture de base uniquement pour la subsistance, formules à base de plantes et cérémonies hebdomadaires.

La stratégie que Roman a apprise de Don Sinchi reflète la tradition thérapeutique que la plupart des chamans amazoniens se sont transmise de génération en génération depuis des siècles. Elle exige

un éloignement complet de *tout* ce qui pourrait être source de tension – y compris les amis, la famille, les distractions et les schémas de pensée habituels – tout comme de tout ce qui pourrait, au plus profond d'une personne, entretenir sa maladie. Voilà à quoi vont ressembler les cinq prochaines semaines, non seulement pour nos huit invités, mais aussi, à un degré différent, pour mon équipe et moi-même.

Le lendemain, au crépuscule, mon talkie-walkie retentit au son de la voix rauque d'Arbildo, le gardien de l'institut. Ces terres sont généralement sûres, mais il y a parfois des différends ou des vols occasionnels, et Arbildo a été engagé par l'institut pour surveiller le périmètre de cette parcelle de forêt tropicale de près de 400 hectares.

« Les patients sont arrivés », annonce-t-il en espagnol.

Tout le monde au centre l'entend, et ses paroles nous mettent immédiatement en mouvement. Le temps de descendre le long chemin boueux menant à la route, nos nouveaux arrivants se tiennent déjà devant le minibus qu'ils ont pris à leur descente de l'avion, contemplant les bois obscurs derrière nous avec un mélange d'excitation et de peur.

Gretchen, notre patiente atteinte du syndrome du côlon irritable, est la première à se présenter. « Salut, Nick ! dit-elle avec un grand sourire. C'est trop cool. Je ne peux pas croire que nous sommes vraiment ici. » Nous savons d'après sa candidature que Gretchen est une amoureuse intrépide de la nature et du plein air qui est capable d'aller n'importe où sur la planète. Nous pensons que pour elle le défi réside dans le volet cérémonial.

« Est-ce qu'il pleut toujours autant ici ? demande Jessica. Je n'ai pas rapporté de bottes. » Visiblement, elle n'est pas aussi enthousiaste que Gretchen, car elle vient d'endurer un voyage de 24 heures depuis son domicile dans l'Oklahoma, en plein milieu d'une grave poussée de sa maladie de Crohn. Nous savons, en raison des examens périodiques qui ont précédé son voyage, que les lésions dans son intestin se sont aggravées au cours des deux derniers mois, l'amenant à se demander

si c'était vraiment une bonne idée. Il lui a fallu beaucoup de courage pour monter dans cet avion.

« C'est formidable de vous voir, dis-je joyeusement tout en essayant de cacher ma propre émotion. Vous avez tous eu plusieurs jours de voyage, et j'imagine que vous êtes fatigués et affamés. C'est une longue marche jusqu'à l'endroit où vous logerez chacun, alors nous allons tout d'abord nous rendre à la maison commune où nous avons préparé un dîner pour vous. »

Vingt minutes plus tard, tout le monde est assis autour d'une longue table dans la maison commune qui, comme toutes les autres structures de la jungle, est construite avec des planches de bois taillées à la main, des branches d'arbres taillées et poncées et un toit de chaume fait d'herbes séchées.

La lumière du jour a maintenant totalement disparu et il s'est remis à pleuvoir. Le tambourinement incessant de l'eau sur le toit, les feuilles et le sol juste à l'extérieur de la maison longue fait que quelques-uns de nos nouveaux arrivants regardent par-dessus leur épaule tout en essayant de garder une expression positive. Les minces cloisons de toile sont efficaces pour empêcher les insectes d'entrer, mais les bruits de la jungle résonnent en permanence autour de nous.

Juanita, notre cuisinière résidente, apporte une énorme marmite de ragoût de légumes de la jungle et de quinoa qu'elle répartit dans huit bols aussitôt posés devant les patients.

Tandis qu'ils commencent à manger à la lueur vacillante des bougies, Roman entre par une porte latérale et salue les invités un par un, leur souhaitant la bienvenue au centre thérapeutique avec un sourire chaleureux. Un sentiment de soulagement illumine les visages de nos patients les plus accablés lorsqu'ils voient le chaman. Il est la raison de leur présence ici, et j'espère que cet homme et les deux autres guérisseurs sont la réponse qu'ils cherchaient.

« Nous sommes honorés que vous nous ayez fait confiance, dit-il. Détendez-vous et profitez de la nourriture ; quant à moi, je vais faire de mon mieux pour vous expliquer ce que nous faisons ici et à quoi ressembleront les trente prochains jours. » Une sorte de paix communautaire s'installe dans le groupe pendant qu'ils mangent.

« Je vais aller droit au but, dit Roman au bout d'un moment. Dans la tradition amazonienne, l'individu doit d'abord apprendre à faire la paix avec les différents aspects de son être pour guérir. Vous êtes assis dans la plus grande forêt de la planète Terre, et ici, la nature est considérée comme l'enseignant divin et le guérisseur.

La maladie n'est pas l'ennemi. Elle est un signal naturel qui nous aide à identifier les domaines dans lesquels nous pouvons en apprendre davantage sur nous-mêmes, nous développer et évoluer dans nos vies. Lorsqu'un patient va voir un chaman dans la jungle, ce guérisseur ne combat pas la maladie, mais accompagne cette personne pour l'aider à déterminer ce que cette condition tente de lui communiquer. Tout dans la jungle est considéré comme une expression de l'intelligence divine.

Il n'y a pas de bon, ni de mauvais, il n'y a que des informations.

Pourquoi insistons-nous sur une immersion totale dans la nature, dans votre propre hutte *dieta* isolée ? Parce qu'elle vous aidera à ralentir et à recommencer à dialoguer avec vous-même. En observant calmement jour après jour le flux continu d'énergie d'une plante à une autre et l'interrelation de toutes les créatures de toutes tailles dans un système harmonieux, nous commençons à établir des connexions intérieures. L'ego devient humble. En Occident, notre ego est choyé et gonfle jusqu'à devenir le centre de l'univers. Il fait les choses de son propre chef, ne tenant pas compte de l'organisme dans sa totalité et déformant notre réalité.

Cette première semaine sera pour vous un véritable ajustement mais, une fois que vous commencerez à vous acclimater, vous verrez peu à peu la nature comme un miroir de vous-même. Et dans ce miroir, vous trouverez des réponses indispensables qui vous fourniront la feuille de route de votre cheminement vers la guérison. »

Les invités écoutent attentivement ce que dit le chaman, mais certains d'entre eux sont visiblement inquiets et se demandent probablement s'ils sont prêts pour ce qui les attend. Joel, notre patient atteint de diabète de type 2, jette à plusieurs reprises un coup d'œil par-dessus son épaule tandis qu'une sorte d'insecte hurle dans le crépuscule pluvieux. Nicola, notre patiente atteinte de la maladie de

Parkinson, est souriante, mais manifestement fatiguée, après avoir défié tous les obstacles pour effectuer son voyage de 22 heures de Southington, dans le Connecticut, jusqu'à l'endroit où elle est assise.

Ces patients ont clairement besoin d'un traitement et de repos tout de suite. Mais, avant de pouvoir le faire, ils ont besoin d'un ancrage, de comprendre où ils se trouvent et ce qui va leur arriver.

Roman poursuit. « Les tribus de cette région considèrent cette voie de la médecine comme une intervention extrême, exclusivement réservée aux personnes très malades. Et en effet, en raison de l'intensité ressentie, ceux qui ne sont pas gravement malades ne trouvent généralement pas que cela vaut la peine de subir les épreuves et les difficultés qu'il faut endurer. Je vous rends hommage à tous les huit pour avoir accepté de vous lancer, sachant que ce ne serait pas facile. »

Il poursuit en expliquant les régimes alimentaires spécifiques que lui et les autres chamans ont mis en place pour chaque invité en fonction de son état. « La nourriture en Amazonie est délicieuse, dit-il, mais vous devrez attendre un autre moment de votre vie pour en faire l'expérience. »

Chaque patient suivra un protocole nutritionnel chamanique connu sous le nom de *dieta*, destiné à assurer sa subsistance, sa connexion avec les plantes et sa guérison.

John, notre patient atteint d'un cancer de la prostate, prend la parole. « Excusez-moi, Roman, je suis végétalien et mon corps a besoin de beaucoup de fruits pour rester en équilibre. Des exceptions sont-elles prévues pour ceux d'entre nous qui ont des besoins alimentaires spécifiques ? »

« Bonne question, répond Roman en remerciant John. Vous recevrez chacun des herbes et des plans alimentaires différents en fonction de votre condition personnelle. Mais tout cela sera décidé par les guérisseurs qui savent quoi faire pour vous donner les meilleures chances de repartir d'ici guéris.

L'approche de la médecine amazonienne suit un modèle, explique-t-il. Tout ce qui est distrayant ou réconfortant est supprimé, afin que les

patients puissent pleinement expérimenter les parties d'eux-mêmes qu'ils apaisent d'habitude avec des éléments de confort tels que la nourriture et les distractions extérieures.

Je sais que Nick a eu de nombreuses et longues conversations téléphoniques avec chacun d'entre vous pour passer en revue ce qui vous attend pendant votre séjour ici, dit-il. Mais la réalité est toujours un peu différente et peut-être plus intimidante que ce que nous avions imaginé. » Il s'arrête pour regarder le groupe autour de lui, et ses yeux reflètent de la compassion mêlée à une intelligence vive et à une volonté inflexible que j'en suis venu à considérer comme la marque de fabrique de Roman. « Autorisez-vous à ressentir de la peur ou de l'anxiété ce soir. C'est tout à fait naturel. C'est un endroit qui vous est étranger, à des milliers de kilomètres de ce que beaucoup d'entre vous considèrent comme le monde moderne. Il est normal d'avoir un peu peur. » Bien que ses paroles soient destinées à apaiser, le sous-entendu est clair : aucun écart par rapport au chemin thérapeutique prescrit ne sera permis, il n'y aura aucune exception.

Après une autre courte pause, Roman poursuit en abordant deux questions d'ordre pratique. Tout d'abord, il conseille à nos hôtes d'être toujours vigilants en gardant leurs moustiquaires, ou *mosquiteros*, bien fermées autour de leur lit pendant la nuit. « Ici, les moustiques sont impitoyables, dit-il. Et vous ne les sentirez pas quand ils vous piqueront. J'ai vu des patients se réveiller avec des centaines de piqûres sur un bras qu'ils avaient sorti de la moustiquaire par inattention, sans qu'ils n'aient rien senti. Vous ne voulez pas que cela vous arrive. De plus, il y a ici des araignées venimeuses que vous préférerez probablement garder hors de votre lit. »

Il poursuit aussitôt pour annoncer d'autres mauvaises nouvelles. « Comme Nick vous l'a déjà dit, nous n'autorisons aucune distraction par l'homme, ici, à Païtiti. Cela signifie pas de téléphone portable, pas d'ordinateur, d'iPod, de radio, ni aucun autre appareil électronique. Cela veut dire également pas de livres, pas de magazines, pas de mots croisés, de jeux, ni d'autres moyens de passer le temps. Je sais que la plupart d'entre vous ont au moins apporté un téléphone pour trouver leur chemin jusqu'ici, mais vous n'en avez plus besoin maintenant.

Avant de vous rendre dans vos nouvelles maisons, veillez à laisser tous ces objets sur la table et nous les conserverons dans un endroit sec et sécurisé pendant toute la durée de votre séjour. »

Le premier point concernant les moustiques vaut à Roman des regards aux yeux écarquillés, mais il n'est de loin pas aussi alarmant que le second. Je m'étais douté que cela pourrait arriver, même si j'avais clairement expliqué à chaque patient avant d'accepter sa candidature que les livres et les appareils électroniques n'étaient pas autorisés. Cela amène les patients à s'interroger sur ce qui est considéré comme un appareil fabriqué par l'homme : livres spirituels de coloriage, papier à dessin et crayons de couleur, livres de prières, journaux intimes et journaux.

Il s'avère que tout cela, hormis un simple journal et un stylo, doit être remis avant le départ des patients dans les profondeurs de la forêt. Certains parmi les plus malades le font sans sourciller, mais quelques-uns de nos plus jeunes invités sont visiblement perturbés. Je peux presque lire leurs pensées tandis qu'ils évaluent leurs émotions par rapport aux conséquences inévitables de la situation dans laquelle ils se sont engagés. Se quereller avec vos hôtes n'est pas la meilleure chose à faire quand ils sont les seules personnes que vous connaissez dans l'un des environnements les plus extrêmes de la planète.

« Vous avez tous fait un sacré voyage aujourd'hui, dit enfin Roman. Vous devez être fatigués. Nous rendrons visite à chacun d'entre vous dans la matinée et nous pourrons répondre à toutes vos autres questions à ce moment-là. Pour l'instant, nous allons terminer notre dîner et installer chacun de vous dans ses quartiers. »

Les patients finissent leur soupe en silence. L'inconfort et le sentiment de détresse de certains se font sentir. Dans quelques minutes, chacun d'entre eux commencera sa petite randonnée vers sa cabane d'une pièce, au toit de chaume, dont beaucoup sont nichées dans des parcelles reculées de la jungle. Certaines sont tellement loin dans la forêt que même un cri ou un hurlement n'atteindrait les oreilles d'aucun autre patient, chaman ou membre du personnel.

Ce sera l'un des mois les plus difficiles qu'aucun d'entre nous ait jamais connus.

Z Le chemin sans aucune distraction Y

Dans les protocoles thérapeutiques amazoniens, chaque aspect de votre existence est pris en considération. Lorsque vous vous présentez pour une intervention thérapeutique dans ces cercles, vous êtes invité à remettre à la porte à peu près tout ce que vous possédez.

On entend par là les téléphones portables, les ordinateurs portables, les montres, les bijoux, les livres de tous types (oui, même ceux sur la guérison chamanique, les herbes et les livres de coloriage spirituels). Puis on vous conduit au plus profond de la forêt jusqu'à votre propre cabane dieta. C'est une structure à une seule pièce, avec un toit de chaume, un lit simple, un hamac, un petit bureau, une chaise en bois brut, et c'est tout. C'est là que vous passerez votre séjour d'un à six mois.

Vous pouvez vous promener à l'extérieur de votre cabane si vous le souhaitez, et de temps à autre faire des promenades solitaires dans la jungle, peut-être même sauter dans la rivière. Mais vous passez la majorité de vos heures d'éveil dans cette enceinte à peine protégée, loin de quiconque ou de quoi que ce soit d'autre.

Hormis les aides et les apprentis qui vous apportent vos repas et d'autres produits de première nécessité dans la jungle comme du papier toilette et des bougies, les seuls visiteurs auxquels vous pouvez vous attendre sont les chamans. Ils viennent une ou deux fois par jour pour vous administrer des herbes, pour des prières et des soins pratiques, ou pour vous guider à travers la forêt jusqu'au maloka sacré ou temple de la jungle, où vous passerez parfois la soirée à l'occasion d'une cérémonie de l'ayahuasca. Si vous parlez l'espagnol, vous trouverez peut-être une oreille attentive pour un bref bavardage mais, la plupart du temps, les guérisseurs sont concentrés sur leur travail.

L'idée est de supprimer toute stimulation extérieure qui pourrait vous empêcher de faire le profond travail intérieur nécessaire à la guérison. De la même manière que les yogis utilisent la méditation Vipassana, assis dans un silence absolu pendant des jours pour trouver une paix durable au niveau du cœur, les cultures de l'Amazonie utilisent l'isolement dans la nature pour dissoudre l'ego du patient et faire apparaître les ombres qui doivent être affrontées et éliminées.

Ce n’est pas toujours agréable.

Nous avons tendance à nous tourner vers tout élément extérieur qui pourrait nous réconforter rapidement ou nous dispenser de rester en silence avec nous-mêmes et d’écouter ce que notre cœur a à nous dire. Cela peut être aussi évident que la toxicomanie ou aussi subtil que le syndrome d’addiction au travail pour quelqu’un qui ne trouve tout simplement pas le temps de ralentir pour sentir pendant une seconde le parfum d’une rose.

Tout le monde a une « tétine » et, quand on la retire, les choses ont tendance à devenir réelles.

CHAPITRE 6

LES HERBES MÉDICINALES ET COMMENT LES CHAMANS LES TROUVENT

« Si la forêt amazonienne est une encyclopédie
des plantes médicinales, les cultures indigènes
qui y vivent en sont l'index et la table des matières. »
– Mark Plotkin, ethnobotaniste

Dans le monde occidental, les herbes sont ingérées à peu près de la même manière qu'une pilule. Elles sont enfermées dans une capsule ou pressées dans un comprimé qu'on avale avec de l'eau. Ce n'est pas une méthode totalement inefficace si celui qui l'ingère cherche uniquement à accéder aux constituants physiques de la plante. Mais ce qui est largement négligé dans le monde moderne est l'énergie subtile d'une plante médicinale ; de nombreuses cultures autochtones l'appellent « son esprit ».

C'est un autre de ces concepts qu'un étranger à ces traditions pourrait trouver délicieusement fantaisiste et qui pourrait illustrer un cours d'anthropologie sur les incroyables divinités et rites magiques vers lesquels tendent les sociétés plus traditionnelles. C'est exactement ce que j'ai ressenti quand on m'a présenté pour la première fois le concept des esprits des plantes. Ce n'étaient que des explications de contes de fées sur les effets chimiques scientifiquement vérifiables d'une racine, d'une feuille ou d'une fleur déterminée, un peu comme les Amérindiens appelaient le long fusil « bâton de tonnerre » avant de comprendre le fonctionnement de la poudre à canon et de commencer à l'utiliser eux-mêmes.

Naviguer sur les eaux des traditions magico-spirituelles est délicat à ce point. Parfois, on tombe sur une explication extravagante pour un principe très simple et établi depuis des siècles par la science moderne. Mais dans notre tapisserie ancestrale sont tissés des fils de compréhension extrêmement puissants et « perdus » qui ne cadrent tout simplement pas avec la conception occidentale fondée sur la raison selon laquelle un élément n'existe pas si nous ne pouvons pas le mesurer et le reproduire.

Le concept d'énergie subtile des plantes et d'esprit des plantes entre dans cette seconde catégorie. Si vous ne me croyez pas, posez-leur tout simplement la question. Oui, je parle des plantes.

Nous avons tous entendu dire que le fait de parler à nos plantes lorsque nous les arrosons les rend heureuses. La science moderne explique cela par le simple cadeau de dioxyde de carbone de nos exhalaisons que les plantes absorbent avec bonheur, mais il pourrait y avoir plus que cela.

Les herboristes communiquent directement avec les plantes depuis des millénaires. C'est un art très subtil qui nécessite un cœur ouvert et un esprit clair et méditatif pleinement concentré sur le sujet en question. Mais une fois que nous, les êtres humains, nous commençons à exploiter notre sixième sens, c'est-à-dire notre intuition, des phénomènes tels que l'énergie des plantes deviennent beaucoup plus faciles à comprendre.

En Amazonie, la *dieta* est la méthode de prédilection pour se connecter à une plante déterminée afin d'apprendre toutes les leçons qu'elle a à enseigner. Un individu ingère une plante particulière, généralement sur les conseils d'un chaman, pendant une période prolongée jusqu'à ce que l'esprit de cette plante se manifeste à lui par des rêves, des communications intuitives, des sensations physiques et d'autres événements incommensurables dont seuls l'individu et la plante ont connaissance. C'est une pratique entièrement expérientielle qui peut être utilisée avec toutes les herbes comestibles et médicinales, mais elle nécessite une discipline et une alimentation très simple qui n'interfère pas avec le caractère fragile de la plante.

Nos patients suivent chacun une *dieta* particulière. Joel et Juan suivent la forme de *dieta* la plus pure, ne prenant qu'une seule plante médicinale par jour, à part l'ayahuasca et le cactus San Pedro qu'ils ingèrent lors des cérémonies. Les autres prennent une combinaison d'herbes complémentaires qui traitent chacune un aspect spécifique de leur maladie. Melinda, par exemple, notre patiente atteinte d'un cancer du sein, est traitée par voie topique avec des cataplasmes d'herbes à base d'aloès tout en buvant un thé de *graviola* et d'*uña de gato* avant le petit-déjeuner et le dîner.

Mais, même pour ceux qui utilisent plusieurs plantes, les chamans soulignent lors de leurs visites quotidiennes dans chaque hutte l'importance de demeurer calme et de se connecter aux énergies des plantes qu'ils prennent. Le guérisseur chante une longue prière au-dessus du liquide avant d'administrer une tasse d'infusion, puis il l'offre au patient en état de recueillement.

Ces herbes sont prescrites à la fois par Edwin et Habin, mais leurs méthodes pour déterminer les besoins d'un patient sont extrêmement différentes.

Le quatrième matin après l'arrivée des patients, Edwin invite deux d'entre nous à les accompagner, lui et son fils Christian, pour une promenade plus loin dans la jungle, afin d'y collecter plus de remèdes pour les patients. Christian est légèrement plus grand que son père et presque toujours souriant lorsque je le vois passer dans la forêt. Il fait son apprentissage avec Edwin pour devenir lui-même chaman.

Nous attrapons rapidement une de nos caméras, du matériel de sonorisation et une bouteille d'eau, et c'est parti.

C'est un parfait scénario de cinéma pour nous : suivre un guérisseur et son apprenti sur un coup de tête tandis qu'ils marchent dans la jungle, enjambant des arbres tombés dans des bras de rivière, avançant sous des plantes grimpantes et des feuilles de la taille d'oreilles d'éléphant, tout en essayant de suivre leur rythme.

Après environ une heure de marche, le paysage qui nous entoure change radicalement. Les arbres deviennent beaucoup plus grands, certains sont plus épais qu'un bus de ramassage scolaire. Les sons des

animaux changent, eux aussi. Ceux de grands oiseaux et certains types de singe résonnent dans la canopée au-dessus de nous.

« *Estamos entrando en la antigua selva !* » nous crie Edwin tout en se frayant un chemin à coups de machette entre les branches qui sillonnent le sentier envahi par la végétation. Nous entrons dans l'ancienne jungle.

Edwin marche avec aisance dans les sous-bois, machette à la main et hachette à la ceinture, suivi de près par son apprenti. Ce qui ressemble à un enchevêtrement dense de vignes, de feuilles et de fleurs est quelque chose de tout à fait différent pour le *vegetalista*. Il connaît les remèdes qu'il cherche mais, chemin faisant, il crie les noms et les utilisations de dizaines d'herbes qui poussent sur et autour des arbres que nous croisons.

Il s'arrête devant une vigne qui grimpe sur un arbre. « Celle-ci est connue sous le nom d'*itininga*, dit-il. Les gens d'ici fabriquent des paniers avec ce matériau depuis les temps anciens. » Quelques instants plus tard, nous nous tenons devant un arbre qui, à mon œil inexpérimenté, ne semble pas différent des autres qui l'entourent. « Cet arbre s'appelle *chuchuhuasi*, explique Edwin. J'utilise son écorce pour traiter les rhumatismes et les douleurs dans les articulations et le dos. Peu de gens le connaissent. Christian, dit-il à son apprenti, coupe quelques feuilles de cette branche, s'il te plaît. » Le jeune homme récolte quelques larges feuilles et les fourre dans son sac.

Nous gravissons une petite colline et descendons dans un ravin creusé par un ruisseau que nous suivons. La température chute instantanément de cinq degrés et les bruits de la jungle s'intensifient lorsque vient s'ajouter le hurlement aigu d'un insecte. Edwin ne semble pas s'apercevoir de ce changement et s'arrête près d'un arbuste sans charme particulier. Ce dernier ressemble aux autres qui se pressent autour de lui, mais ses feuilles sont légèrement plus sombres et des pointes émergent ici et là le long de ses tiges. « *Mucura*, dit Edwin. Ses feuilles sont utilisées pour guérir le cancer du sein. » Edwin fait un signe de tête à Christian qui s'approche déjà

de l'un de ces arbres avec une machette pour prélever une partie de son écorce.

Les connaissances d'Edwin proviennent clairement d'une longue vie d'expérience pratique aux côtés d'autres maestros des plantes, la même expérience que Christian acquiert en le suivant sans bruit, une machette dans une main et une hache tranchante dans l'autre. Là où nous voyons une touffe dense de feuillage, Edwin voit une armoire à pharmacie bien étiquetée et vivante.

Des trois chamans avec lesquels nous travaillons, Edwin me paraît le plus scientifique. Il ne sent pas les bonnes plantes à récolter, mais se base sur des décennies d'enseignement des autres qui l'ont précédé.

Nous grimpons de l'autre côté du grand ravin et descendons le sentier qui se rétrécit jusqu'à disparaître complètement. « Un peu plus loin par ici, dit Edwin. Nous y sommes presque. »

Je me demande : *Presque où ?* Nous sommes au milieu de nulle part et sans chemin évident pour le retour. Je comprend lentement que notre destin est entre les mains de ce chaman. Il serait très difficile de retrouver notre chemin sans lui.

« Christian, regarde. Le voici. » Edwin pointe sa machette vers le haut à travers la canopée, vers un arbre imposant qui mesure au moins 30 mètres de plus que ceux qui l'entourent.

Ça doit être un lupuna. J'ai entendu Roman et Habin parler de cet arbre mais, d'après leurs histoires, il ne pousse pas à proximité de la civilisation, du moins plus maintenant. Il est gravement menacé par l'exploitation forestière illégale et ne peut généralement être trouvé qu'à quelques jours de marche dans la forêt ancienne.

Les bûcherons locaux racontent une vieille légende selon laquelle ces arbres magiques se vengeraient de quiconque leur ferait du mal. Certains refusent de s'approcher d'eux de peur de subir un sort terrible, même s'ils ne faisaient qu'uriner à proximité.

« Venez. Edwin nous fait signe de le suivre en direction de ce magnifique géant. Il est plus loin qu'il n'y paraît. » Il a raison : il nous faut bien dix minutes pour y arriver.

Le lupuna est plus grand que tout autre arbre des tropiques et peut mesurer jusqu'à 10 mètres de large et jusqu'à 76 mètres de haut lorsqu'il a le temps de pousser. Il est considéré par les tribus locales comme le gardien de la jungle et extrêmement puissant.

Outre sa taille stupéfiante, le *Chorisia integrifolia* se distingue des autres arbres tropicaux par son ventre, une partie du tronc plus large que le reste et qui ressemble à un abdomen humain.

Tandis que nous approchons, Edwin nous explique la raison pour laquelle nous avons quitté les sentiers battus il y a trente minutes pour nous aventurer jusqu'ici dans la forêt. « Pour initier un guérisseur ou un chaman de la manière dont j'ai été initié, il faut d'abord boire de l'ayahuasca douze fois. Christian, mon fils aîné ici, vient de terminer sa douzième cérémonie, et son corps a entamé un processus de purification profonde. Il doit maintenant se préparer lui-même une *dieta* très stricte de l'arbre sacré lupuna pour terminer cette étape préliminaire de son voyage. »

Edwin se tourne vers l'arbre, pose sa main sur une plaque d'écorce à environ un mètre du sol et trace un carré invisible à sa surface. Il approche ensuite son oreille de l'écorce et écoute quelques instants.

« Christian, donne-moi la hache. » Christian fait glisser la hache de son épaule et la prend entre ses deux mains pour la présenter à son père.

Dan et moi, nous nous regardons perplexes et saisis d'une légère inquiétude. *Il n'est pas question qu'il commence à tailler dans cet arbre sacré, n'est-ce pas ?* Sentant notre inquiétude, Edwin explique : « Nous allons prélever un morceau d'écorce dont nous allons extraire la sève pour la cérémonie. Tout cela se fait d'une manière spéciale afin que l'arbre puisse se régénérer. Croyez-moi, nous ne ferons pas de mal au lupuna ; d'ailleurs, ce ne serait pas une bonne idée. »

Sur ces mots, Edwin se retourne vers l'arbre, trace le même carré invisible et taille soigneusement le long des marques imaginaires. Du liquide commence à s'écouler de la plaie fraîche. Dix minutes plus tard, il a terminé de découper un carré de la taille d'une boîte de céréales, exposant une partie du bois intérieur blanc dans ses entailles profondes. Avec un peu d'effort, il utilise le plat de la hache pour

détacher le carré de l'arbre et au moment où il tombe, Christian le rattrape dans un morceau de tissu.

Edwin se tourne vers son fils et sort de son sac une petite tasse en bois. Christian pose la plaque de lupuna et prend la tasse des mains du chaman. Le carré de chair d'arbre à nos pieds est étrangement doux sur le dessous, et Edwin en arrache facilement une poignée de pulpe qu'il presse ensuite dans le récipient.

Il sort de sa poche une cigarette *mapacho*, l'un des produits sacrés de cette région, roulée dans un puissant tabac de la jungle. Il l'allume et se met à prier au-dessus de la coupe et de ses fluides dans un mélange d'espagnol et de quechua, rendant grâce à l'arbre, à la *Pachamama*, et demandant que la clairvoyance et la force soient accordées à son fils alors qu'il entre dans les royaumes du sacré.

Il fait un signe de tête à Christian qui porte la tasse à ses lèvres, puis ferme les yeux en buvant. Ses yeux s'ouvrent à nouveau et il regarde Edwin dans les yeux.

« *Ya. Listo.* » D'accord. C'est fait.

Je ne sais pas trop ce que j'attendais. L'apprenti ne s'est pas transformé en jaguar et n'a pas lévité au-dessus du sol après avoir bu le jus de l'arbre sacré, comme cela aurait pu se passer dans un roman fantastique. Mais à ce moment, quelque chose de subtil a semblé se passer entre le chaman et l'apprenti dont nous ne connaissons pas les tenants et les aboutissants. Tandis que nous repartons en direction du centre, j'ai le sentiment tenace d'une compréhension qui est tout simplement hors de ma portée.

Quelques heures après notre retour, Roman et moi sommes assis dans des hamacs suspendus à l'avant-toit du *maloka* (temple) cérémoniel où il dort chaque nuit pour être le plus près possible des patients. Je lui raconte le déroulement de la cérémonie du lupuna, en terminant par l'interaction qui s'est produite dans les quelques instants après que l'apprenti a bu.

« On dirait que tu as été témoin d'une transmission silencieuse de sagesse. N'oublie pas qu'il s'agit d'une lignée de transmission directe. Il n'y a jamais eu d'interruption. Pendant des milliers d'années, il n'y

a jamais eu une génération où il n'y avait pas d'enseignant vivant pour transmettre ces connaissances à ses élèves. Ce savoir a été transféré dans un état d'être, pas tant dans la tête que dans le cœur, dans un état d'ouverture, de sincérité et d'immersion dans Mère Nature. »

Z APPRENEZ À CONNAÎTRE LES HERBES DE VOTRE JARDIN ET LEURS UTILISATIONS TRADITIONNELLES Y

Je suis en train de conduire sur un chemin de terre dans les hautes montagnes de Klamath, en route pour rencontrer un ancien et très respecté O'odham et Chicano, Dennis Martinez. J'ai contacté Dennis il y a quelques mois pour lui demander s'il serait disposé à partager certaines de ses connaissances thérapeutiques ancestrales, mais il a été en mauvaise santé ces derniers temps, ce qui a ralenti la communication. Finalement, après quelques mois d'échanges, il m'a donné le feu vert pour venir le voir.

Aujourd'hui, nous avons prévu de faire une promenade médicinale, afin qu'il puisse me montrer quelques-uns des remèdes naturels à base de plantes des hauts plateaux du nord de la Californie. Tout cela semble assez simple, mais un sentiment trop familier de nervosité s'installe tandis que j'approche de sa maison.

Chaque fois que je suis sur le point de rencontrer un ancien d'une tribu, j'ai le trac. Je sais dans mon cœur que je suis né pour faire ce travail, et j'ai été témoin de centaines de signes universels qui confirment cette vérité. Mais ce qui joue contre moi est le fait que je suis un homme blanc d'1,80 mètre aux cheveux bruns et aux yeux bleus, le portrait craché du colon moyen des années 1700.

Lorsqu'on se lance dans ce travail, il faut être conscient des dommages que les soi-disant chercheurs de sagesse ont causés à ces cultures. De nombreux explorateurs ont pris contact, gagné la confiance d'hommes et de femmes guérisseurs et ont étudié avec eux pour revenir ensuite dans le monde moderne et utiliser ces connaissances jalousement gardées dans le but de se faire un nom

– par exemple en apportant une plante puissante et « non encore découverte » à une société pharmaceutique, en commercialisant en masse une nouvelle thérapie psychospirituelle, ou (roulement de tambour, s'il vous plaît) en écrivant un livre qui partage des pratiques sacrées et hautement secrètes – tout en se positionnant comme des aventuriers intrépides qui ont risqué leur vie pour rapporter ces perles aux masses.

Certains groupes autochtones sont encore vulnérables à ce type d'exploitation, mais les peuples autochtones d'Amérique du Nord sont tout sauf cela. Leurs 400 dernières années ont été une longue histoire de tromperies et de trahisons de la part de l'homme blanc, et ils sont très avisés des intentions égoïstes que beaucoup d'entre nous entretiennent.

Dennis et moi, nous nous accroupissons près d'un vieux chêne tandis qu'il nous montre, à mon équipe et à moi, une zone particulière de son écorce qui a été récoltée pour traiter des problèmes respiratoires. Je n'ai jamais entendu parler de ce remède et je me sens soudain obligé de l'avertir : « Dennis, es-tu certain de vouloir que cette connaissance soit partagée avec tout le monde ? »

Ses yeux me scrutent à travers et au-delà de mes pupilles. Je suis sûr qu'il voit tout ce qui se passe en moi.

« Il y a des choses que nous ne partagerons pas avec des personnes extérieures à notre tribu, des remèdes puissants et des secrets universels que nous gardons pour nous depuis des générations. Notre savoir était autrefois un livre ouvert, mais nous n'avons vu en réponse que l'immaturité et la mauvaise gestion de ces herbes et rites en raison de la cupidité de certains. Mais ceci ne fait pas partie de ces cas. Croyez-moi, si le savoir relatif à ce remède à base de chêne ne devait pas être partagé, vous et moi ne serions pas en train de discuter en cet instant. »

J'ai entendu ces mêmes mots prononcés par plusieurs aînés des Premières Nations, surtout lorsqu'ils commencent à mieux me connaître. Avant même de me rencontrer, ils demandent quelles sont mes intentions et qui m'a recommandé, et ils veulent généralement un contact commun de confiance qui puisse se porter garant de mon intégrité.

Il existe des écoles du savoir qui ne seront jamais décrites dans un livre, ni documentées dans un film, tout simplement parce que cela n'est plus permis.

Peu importe où vous vivez, je vous garantis que votre pied n'est pas le premier pied humain à fouler ce sol. Nous, les Homo sapiens, sommes ici depuis longtemps, et il y a de fortes chances que la flore et la faune de votre région aient été minutieusement étudiées, testées, mises au point et utilisées à de nombreuses fins physiques, spirituelles et psychologiques.

La croyance que nous devons nous aventurer dans des régions inconnues du monde pour trouver notre véritable nature est irrespectueuse envers les terres mêmes sur lesquelles nous avons grandi. Les plantes existaient bien avant nous et elles ont joué un rôle majeur dans la formation de ce que nous sommes devenus.

Si nous voulons acquérir une compréhension plus profonde des remèdes qui existent autour de nous, il nous faut aborder le processus d'apprentissage avec humilité. Commencez par de bonnes recherches : vous pouvez apprendre beaucoup de choses sur votre flore locale en consultant un guide botanique. Vous pouvez participer à des promenades et excursions de découverte d'herbes médicinales et à des ateliers où l'on vous enseignera la manière de fabriquer vos propres remèdes, une pratique qui connaît une recrudescence de popularité dans le monde moderne.

Si vous voulez aller encore plus loin et entrer en contact avec les gardiens de la sagesse autochtone, assurez-vous de le faire avec patience, permission et respect.

CHAPITRE 7

LE RÉGIME THÉRAPEUTIQUE DE LA JUNGLE

« Laissez vos médicaments dans le pot du pharmacien
si vous pouvez soigner le patient avec de la nourriture. »
– Hippocrate

2 mai 2016, Tulúm, Mexique

Je suis assis à une longue table dans le patio en pierre d'une villa espagnole surplombant le golfe du Mexique. À ma gauche et à ma droite se trouve un certain nombre d'éminentes personnalités du monde de la médecine naturelle et de la nutrition. Nous avons tous été invités dans cette belle maison mexicaine, à l'extérieur de l'ancienne cité maya de Tikal, pour échanger des idées et trouver de nouvelles manières d'élargir la portée de ces informations vitales.

Michelle et moi sommes assis côte à côte, un somptueux dîner est servi devant nous et notre fils de 3 ans, River, est en train de jouer sous un palmier. Avec autant de leaders du monde de la santé naturelle réunis autour de la même table, vous pouvez imaginer la variété des besoins alimentaires particuliers que nos infatigables cuisiniers ont pris en considération pour préparer ce repas.

Tandis que nous mangeons, je remarque un petit sachet de chips de plantain posé discrètement à côté d'un plat fumant de soupe aux légumes-racines biologiques sans gluten (avec une base de bouillon d'os). Je suppose qu'un membre du personnel a dû l'oublier ici après avoir mis la table. Instinctivement, je prends le sachet et le montre à Michelle qui me répond avec un grand sourire. Nous l'ouvrons et commençons à manger des chips.

Je sens un coup de coude de mon voisin de gauche, un homme très doux et talentueux nommé Rick, que j'ai rencontré la veille. « Vous avez envie de mourir ? Si la moitié de ces gens vous voyaient en train de manger ça, ils se retourneraient contre vous comme une meute de loups ! » Les yeux de Rick sont brillants d'espièglerie tandis qu'il nous réprimande à voix basse. Michelle a un petit rire coupable tandis que je me penche vers Rick pour lui chuchoter : « Je sais, mais ça vaut vraiment le coup de prendre ce risque. Laisse-moi te raconter une petite histoire sur la façon dont des chips de plantain frit ont sauvé notre peau dans la jungle. »

23 octobre 2010, province de Loreto, Pérou

C'est le neuvième jour de notre retraite thérapeutique, et la première semaine a été une grande phase d'adaptation pour les patients qui ont chacun connu des hauts et des bas. Un matin, la jungle ressemble à un paradis, et le lendemain, c'est la pire erreur de votre vie. Il n'y a rien d'autre à faire pendant vos heures d'éveil que de rester assis et d'observer les émotions qui traversent votre corps.

Les serpents semblent être les compagnons de la forêt avec lesquels il faut compter par ici – d'ailleurs, les patients tout comme l'équipe de tournage en ont vite pris conscience. Bien sûr, les tarentules noires sont énormes et il y en a un peu *partout* dans les parages, mais elles sont fragiles et relativement inoffensives. Les serpents, en revanche, peuvent vous tuer en un éclair.

Hier soir, Dan revenait de la cabane 5 à la lumière d'une lampe frontale faiblissante lorsqu'il s'est arrêté pour changer la pile. Alors qu'il ouvrait son sac, une vipère shushupe de trois mètres s'est glissée entre ses pieds sur l'étroit sentier de la jungle pour disparaître aussitôt de l'autre côté. La shushupe (connue sous le nom de « lent porteur de la mort ») est légendaire dans ces régions pour son venin mortel, mais on l'aperçoit rarement, car c'est un animal nocturne.

Malheureusement, des fous comme nous le sont également.

Aujourd'hui, nous allons avoir nos premières informations concrètes sur l'état de santé des patients. Le Dr Oswald Pretel, un médecin

respecté de la ville d'Iquitos, a accepté de se joindre à notre équipe de la jungle pour la retraite et effectuera sa première série de contrôles sur les patients pour voir comment leur corps réagit au traitement, au régime alimentaire et à l'expérience en général. Beaucoup espèrent que les difficultés de leur période d'adaptation initiale seront compensées par de bonnes nouvelles.

Nous avons divisé l'équipe de tournage en deux unités pour la journée, l'une va nous suivre, le Dr Pretel et moi-même, pendant que nous rendrons visite aux patients, et l'autre va continuer à filmer les activités habituelles dans le camp. Les premiers jours, il y a eu quelques dérapages de notre part qui nous ont fait rater un ou deux moments incroyables à filmer, de sorte que nous avons conclu un pacte pour avoir toujours deux équipes distinctes filmant dans des endroits distincts tout au long de la journée. Quand nous serons de retour aux États-Unis, ce documentaire sera probablement réduit à 90 minutes ou moins dans la salle de montage mais, au rythme où nous allons, nous aurons tourné plus de 250 heures d'images en 31 jours.

Alberto, Dan et moi partons rencontrer le Dr Pretel au pavillon principal, où nous le trouvons assis à table avec Roman, discutant d'un des dossiers des patients. Nous échangeons nos salutations et passons aussitôt aux choses sérieuses.

« Nick, comme tu le sais, nous surveillons les signes vitaux de base chaque jour, et effectuons des analyses de sang chaque semaine, mais aujourd'hui nous allons tenter d'obtenir une évaluation des progrès de chaque patient. »

Outre le Dr Pretel, une infirmière nommée Kelly a également vu les patients tous les deux jours depuis leur arrivée, et lui a toujours transmis un rapport. Leurs chemises blanches, leurs cheveux bien coiffés et leur hygiène générale contrastent fortement avec nos apparences rustiques.

La première cabane que nous visitons est celle de Joel. Joel, notre patient atteint de diabète de type 2 et originaire de Tampa Bay, en Floride, a eu énormément de mal à s'adapter à la vie dans la jungle. Au cours de quelques conversations tendues avec lui la semaine

dernière, il nous a clairement fait comprendre qu'il avait cru que l'établissement serait plus moderne et plus proche de la civilisation. Il n'aime vraiment pas les araignées et a eu une rencontre fort désagréable avec une tarentule il y a quelques nuits.

Nous descendons le chemin de terre étroit qui mène jusqu'à sa cabane, et il nous attend déjà dehors avec un grand sourire. Je suppose qu'il n'a pas grand-chose d'autre à faire aujourd'hui.

« Salut, Joel. Comment te sens-tu ce matin ? » lui demande Roman.

« Je vais très bien. » Joel nous fait entrer dans sa petite chambre, puis raconte : « J'ai rapporté mon propre équipement pour tester mon sang, et ce matin, j'ai fait une lecture et j'ai été choqué. Ma glycémie est à 60 en ce moment. Elle n'a encore jamais été aussi basse. C'est le taux de glycémie de mes enfants, vous savez, j'ai de jeunes enfants qui aiment analyser leur sang quand je fais mes tests, alors je sais aussi quel est leur taux. Ma glycémie est passée de 190 lorsque je suis arrivé ici à 60 ce matin. C'est un taux inférieur à celui de mes enfants », répète-t-il, enthousiaste.

Roman traduit tout en espagnol pour le Dr Pretel qui ne parle pas bien l'anglais, et les sourcils du médecin se lèvent lorsqu'il entend les résultats sanguins.

« Puis-je ? demande Pretel en désignant le lecteur de glycémie portable de Joel. C'est un bon appareil. Nous vous avons prélevé des échantillons de sang lors de votre deuxième jour ici, n'est-ce pas ? »

Roman traduit et Joel acquiesce tandis que le médecin consulte son dossier et les chiffres de ce test. « Ah, intéressant. Vous étiez à 190 lorsque vous êtes arrivé, et cela a été mesuré avant le petit-déjeuner. Avez-vous déjà mangé aujourd'hui ? »

« Non, d'habitude, mon petit-déjeuner arrive dans environ une heure. Généralement juste au moment où le soleil atteint cette branche là-haut. » Joel baisse le ton et ajoute : « Ils ne nous laissent pas garder de montres, ni quoi que ce soit d'électronique ici. » L'apparence moderne de Pretel doit lui donner l'impression qu'il n'est pas au courant de tout ce qui se passe ici, ou qu'il sera sensible aux privations que Joel a endurées.

« Vous avez donc suivi le régime normal et pris les herbes de la jungle qui vous ont été prescrites. Avez-vous arrêté de prendre tous vos médicaments ? »

« Oui monsieur. Ils ont pris tous mes médicaments à la porte. Je fais exactement ce qu'ils me disent. »

Pretel regarde Roman en quête d'une confirmation. Roman hoche la tête.

« Eh bien, c'est une excellente nouvelle. Continuez à faire ce que vous faites et nous reviendrons dans quelques jours. »

Joel serre la main du médecin et de Roman avec enthousiasme, et nous repartons.

En tout cas, c'est certainement un bon début de journée. Le Dr Pretel demande à Roman quelles sont les herbes que Joel prend. « Une plante appelée *papailla* et de l'écorce de l'arbre *tahuari*. Vous pouvez vous adresser à Edwin si vous avez d'autres questions. »

Nous continuons à marcher sur le sentier, puis nous bifurquons sur un sentier latéral étroit qui conduit à la cabane *dieta* de Jessica. Il nous semble tout d'abord qu'il n'y a personne à l'intérieur, mais mes yeux s'adaptent à la pénombre et distinguent une masse dans un hamac accroché en face du lit.

« Bonjour. » La voix et l'attitude de Jessica sont fatiguées, faibles, mais avec un soupçon d'autodérision pleine d'humour.

Elle souffre de la maladie de Crohn depuis des années, et ces derniers temps, cela n'a fait qu'empirer. Les plaques douloureuses d'inflammation intestinale caractéristiques de la maladie ont progressé tout le long de son tube digestif jusqu'à son côlon. Il y a très peu de choses qu'elle puisse manger à part du bouillon de poulet et du quinoa trop cuit. Le long voyage jusqu'ici n'a pas du tout arrangé les choses.

Un instant plus tard, nous sommes trois à nous tenir à côté de cette femme qui tente manifestement de maintenir son corps immobile tandis qu'elle est allongée dans ce tissu suspendu.

« Comment vous sentez-vous, Jessica ? demande le Dr Pretel. Roman me dit que vous n'avez pas beaucoup mangé la semaine

dernière. »

« Oui, c'est normal pour moi. Je sais que je n'ai pas l'air de manger beaucoup, mais en fait il y a eu une légère amélioration de ma douleur depuis mon arrivée. Je n'ai pas vomi depuis plusieurs jours, ce que je considère comme un bon signe. »

« Je vois ici que vous prenez du *sangre de grado*, de l'*uña de gato* et du *guayusa* matin et soir. Roman, en aurais-je oublié un ? » « Jessica participe également à des cérémonies de l'ayahuasca qui, comme vous le savez, ont un puissant effet sur le système digestif. Elle suit un protocole thérapeutique très similaire à celui qui m'a été prescrit pour ma propre maladie de Crohn, il y a de nombreuses années. »

Le Dr Pretel a un moment de surprise avant de se souvenir que Roman a été lui aussi gravement atteint de la même maladie il y a dix ans.

« Eh bien, il nous faut surveiller cette personne de près, déclare le Dr Pretel. Ses tests montrent qu'elle est anémique et nous devons nous assurer que son organisme reçoive plus de fer et de calories. Je suis heureux que la douleur s'améliore, Jessica, mais il reste encore un long chemin à parcourir. »

« Je reviendrai travailler avec toi dans quelques heures, d'accord ? » Roman administre à Jessica un traitement supplémentaire en utilisant certains protocoles thérapeutiques énergétiques qui l'ont aidé à se rétablir.

Jessica hoche la tête et les larmes lui montent aux yeux lorsque nous prenons congé d'elle.

Nous nous arrêtons ensuite à la cabane de Nicola. Notre patiente du Connecticut atteinte de la maladie de Parkinson est allongée dans son lit, sous sa moustiquaire, lorsque nous entrons. Un rayon de soleil chaud illumine son torse. Compte tenu de l'humidité et de la température qui règnent ce matin, je ne sais pas comment elle peut supporter cette chaleur. La seule partie d'elle à être découverte est son visage, et il ne présente aucun signe de transpiration.

Son élocution est fortement altérée par son état, mais elle nous dit qu'elle se repose dans son lit après l'une des meilleures nuits de

sommeil qu'elle ait eues récemment. Nicola raconte ensuite une guérison remarquable qu'elle a vécue hier lors d'une séance personnelle avec Roman. Elle dit que quelque chose qui avait été enfermé en elle depuis « l'accident » a été libéré.

L'année précédant l'apparition des symptômes de la maladie de Parkinson, Nicola a été victime d'un terrible accident de voiture dans lequel elle a été gravement blessée. Outre diverses fractures, elle a subi un violent traumatisme qui a tordu et déplacé l'une de ses vertèbres, lui laissant dans la nuque une blessure permanente qui l'empêche de tourner la tête vers la gauche ou la droite.

Lorsque nous lui avons rendu visite pour son entretien d'admission, nous avons été les témoins directs de cette limitation. Outre les tremblements et la tension associés à sa maladie de Parkinson, Nicola n'avait aucune mobilité dans le cou. Elle ne pouvait pas tourner son visage vers la caméra, ni l'en détourner ; ce simple mouvement lui demandait beaucoup d'efforts, exigeant qu'elle fasse pivoter la totalité de son corps pour effectuer l'ajustement.

« Regardez ça », dit-elle, tandis qu'un léger sourire se dessine sur les muscles de plus en plus réactifs de son visage.

Sa tête se met lentement à pivoter, et elle la tourne complètement vers la gauche pour regarder la forêt par-dessus son épaule. Un mouvement tellement simple, mais monumental. Elle la retourne lentement pour nous adresser un large sourire.

« Cela faisait cinq ans que je n'étais plus capable de faire ça. Juste ça. Imaginez ! » La voix de Nicola semble un peu plus posée maintenant, et je perçois la subtile élégance d'un accent anglais là où il n'y en avait pas il y a encore un jour. Quelqu'un est en train de se libérer à l'intérieur de cette femme, quelqu'un que le monde n'a pas vu depuis longtemps.

« C'est très impressionnant, déclare le Dr Pretel. Donc, en plus des herbes que vous prenez, Roman a fait un travail sur vous. Quel genre de travail ? » Le médecin a été informé de tous les traitements, plans de repas et cérémonies, mais ce « travail » réalisé sur Nicola est nouveau pour lui.

Roman prend la parole avant que Nicola ne puisse répondre. « Docteur, Nicola ressentait de la douleur et des tensions la nuit dernière, alors j'ai mis en œuvre sur son cou et sur sa colonne vertébrale supérieure une technique appelée *ventouses* pour la soulager. J'ai appris cette technique il y a quelques années auprès d'un spécialiste de la médecine traditionnelle chinoise et depuis lors, je l'utilise régulièrement avec les habitants qui se plaignent de problèmes similaires. »

L'équipe de tournage et moi sommes déjà au courant du scoop, car nous avons tout filmé tel que cela s'est déroulé la nuit dernière. Le chaman a d'abord frotté de l'huile de ricin sur la nuque et le dos de sa patiente, puis il a sorti deux ventouses transparentes. Chacun de ces récipients en forme de tulipe présente un petit trou dans le fond à travers lequel l'air est aspiré à l'aide d'une petite pompe. Cela crée un vide qui soulève littéralement la peau et les muscles du corps. Après avoir placé un verre directement sur la nuque, Roman a déplacé ses doigts le long du muscle jusqu'à ce que son index s'arrête sur un point à environ 10 centimètres en dessous et légèrement à gauche. Il a placé le second verre sur ce point et a commencé à pomper l'air des deux.

Si vous n'avez jamais vu de ventouses en action, c'est quelque chose d'assez étrange à observer. Les verres ont différentes tailles pour permettre différentes applications. En fonction de la quantité d'air pompée, le verre transparent se remplit de peau, donnant l'impression d'un furoncle gonflé ou d'une bulle de chair.

Après avoir suffisamment vidé les verres d'air et les avoir remplis à peu près à moitié de peau et de tissu musculaire de Nicola, Roman a chanté une courte prière dans un mélange d'espagnol et de quechua, puis il a commencé à les déplacer doucement d'avant en arrière le long d'un axe ou d'une crête invisible que lui seul pouvait voir.

Environ trois minutes après le début du traitement, Roman a dit : « Nicola, tu sens ça ? Je crois que je sens tes vertèbres bouger. » Quelques secondes plus tard, nous avons tous entendu un bruit sec et Nicola a poussé un long soupir. « Ça y est, a dit Roman, profondément concentré. Continue de respirer, Nicola. Est-ce que tout va bien ? »

« Je crois que oui, a-t-elle répondu faiblement. Il y a eu une brève douleur, mais c'est merveilleux maintenant. Qu'est-ce que tu as fait ? »

« Tout ce que j'ai fait avec ces verres est d'adoucir les muscles et les tissus tendus autour des os de ta nuque et de les libérer. Ta colonne vertébrale a fait le reste. Notre corps sait de quelle manière il veut s'aligner. Il suffit parfois de le débarrasser des blocages. »

Roman explique tout cela au Dr Pretel tandis que le médecin contrôle le pouls, les poumons et les pupilles de Nicola. « Et quelles sont les herbes qu'elle prend ? » demande-t-il.

« Nous lui donnons de petites doses d'une plante qu'on appelle *chiric sanango*, ou aussi "mille aiguilles". Cette plante stimule toutes les terminaisons nerveuses du corps et est souvent utilisée ici pour des troubles neurologiques tels que la maladie de Parkinson. Nous envisageons également d'organiser dans quelques jours des cérémonies de *toé*, lorsque Habin arrivera. Mais, comme vous le savez probablement, le toé – *Brugmansia grandiflora* – est très dangereux et doit être pris avec une extrême prudence. Je vous ferai savoir si nous choisissons d'emprunter cette voie. »

« Très bien. Je vois que les deux ont été notés dans le dossier. Tenez-moi au courant de l'évolution des traitements *chiric sanango*. »

Nous quittons Nicola et nous nous dirigeons vers les cabanes 4 à 8, situées plus loin dans la forêt tropicale.

« Les choses avancent très bien avec Nicola, observe le Dr Pretel tandis que nous marchons. J'espère que vous m'informerez avant d'ajouter des traitements supplémentaires au plan thérapeutique d'un patient ? »

« Bien sûr, maestro », répond le chaman en me jetant un regard entendu.

Quelques heures plus tard, tandis que nous approchons de la dernière cabane *dieta*, le bilan est de cinq à deux. Cinq de nos patients présentent des signes d'amélioration très encourageants, et deux sont

en difficulté, mais toujours optimistes. Roman explique au médecin que notre dernière visite est pour Garry qui souffre d'un cancer neuroendocrinien à un stade avancé.

« À quelle distance se trouve-t-il ? demande le Dr Pretel. Pas trop loin, j'espère, avec une telle pathologie. »

« Il reste plus ou moins 800 mètres. »

Le Dr Pretel regarde le chaman, puis me regarde, avec une expression d'inquiétude qui semble être l'expression habituelle de son visage au repos.

En arrivant au centre, Garry a poliment insisté pour prendre la cabane 8, la structure la plus éloignée du reste du camp. Son état est avancé et nous connaissons ses limites depuis que nous lui avons rendu visite dans son petit appartement de Garibaldi, dans l'Oregon, il y a un peu plus d'un mois. Mais il a été toute sa vie un homme habitué au plein air et il est l'un des rares patients à se sentir à l'aise à une telle distance des principaux bâtiments du centre.

Étant donné son état avancé, les chamans et le personnel soignant ont rendu plus souvent visite à Garry qu'aux autres, et ce plongeur en haute mer de 62 ans semble avoir beaucoup apprécié son avant-poste. Depuis notre maison longue jusqu'à la cabane 8, il faut marcher environ 25 minutes.

Après environ 10 minutes et quelques traversées de ruisseaux, nous approchons de la résidence de Garry, perchée au sommet d'une petite colline, avec vue sur les zones humides que nous traversons actuellement.

Il entend le craquement de nos pas dans le sous-bois et nous crie : « Hé, les gars. Entrez ! »

La porte moustiquaire grince lorsque nous l'ouvrons, et nous le trouvons en train de se balancer dans son hamac, son journal posé sur le ventre. Un large sourire éclaire son visage à la barbe grise.

« Bonjour, Garry. As-tu bien dormi ? » demande Roman tandis que le reste d'entre nous trouve un peu de place debout.

Garry est débordant d'enthousiasme. « J'ai du mal à exprimer la joie que m'inspire cet endroit la nuit, dit-il. Tout est tellement romantique.

Les sons et les créatures qui rampent autour de ma cabane ne m'inspirent aucune crainte. Ils disent : "Hé, je suis là ! Que quelqu'un vienne me parler. Non, je suis là…" C'est tout simplement magnifique, pas trop fort pour être désagréable, mais assez fort pour retenir votre attention. J'en suis ravi. »

Le Dr Pretel s'avance et pose doucement sa main sur le front de Garry qui brille d'une légère sueur. « Comment vous sentez-vous en ce moment ? »

« Eh bien, je suis d'un optimisme hésitant. La douleur intense dans mon estomac causée par les petites tumeurs dans mes intestins a presque totalement disparu. C'est un point important. Depuis mon diagnostic, il y a eu des jours où je pouvais à peine bouger tellement la douleur était forte. Ces derniers jours, c'est plutôt devenu un bruit de fond nettement plus supportable. Je ne sais pas si ce sont les herbes ou les cérémonies, ou les deux, mais quelque chose est assurément en train de changer. »

Tandis qu'il dit cela, on entend ses respirations laborieuses entre ses mots. Son attitude est joyeuse, mais il est évident que cet homme a du mal à s'adapter à la chaleur et à l'épaisseur de l'air.

« C'est bon d'entendre cela, déclare le Dr Pretel. Vous permettez que je vous examine ? »

« Absolument. Je vous en prie. »

Garry nous raconte quelques-unes de ses aventures de plongée au large des côtes de sa ville natale dans l'ouest de l'Oregon, avec son groupe de copains des profondeurs, tandis que le médecin contrôle ses signes vitaux et écoute sa cavité thoracique avec son stéthoscope.

« Vous êtes courageux d'avoir fait ce long voyage jusqu'ici depuis les États-Unis, monsieur. L'expression d'habitude sérieuse de Pretel se transforme en une admiration bienveillante pour l'homme allongé devant lui. Les remèdes de la jungle sont puissants. Certains membres de ma propre famille se sont remis de leur maladie exactement de la même manière que vous tentez de le faire. Bonne chance jusqu'à ma prochaine visite, et s'il vous plaît, veillez à rester bien hydraté. »

Le soleil est à mi-chemin entre midi et le crépuscule lorsque nous entamons notre longue marche de retour vers la maison commune. Lorsque Garry est hors de portée de nos voix, Roman se tourne vers le médecin, qui semble plongé dans ses pensées, et lui demande : « Alors, que pensez-vous de tout cela ? »

« Je suis très content de ce que nous avons vu aujourd'hui. La plupart des patients semblent bien se porter. Mais… Il s'arrête un bref instant et se retourne pour regarder Roman attentivement. Vous devriez transférer Garry dans une cabane plus proche. C'est très bien que sa douleur ait diminué, mais cet homme est malgré tout en phase terminale d'un cancer. C'est la chose la plus responsable à faire. »

Roman oppose quelques minutes de résistance polie, soulignant que c'était le choix de Garry d'être isolé dans les limites extérieures, mais il s'en remet finalement au conseil du médecin. « Nous le déplacerons demain dans la cabane 6, l'une de nos maisons de patients les plus proches. Je pense que Joel acceptera de permuter. »

Une fois cette question réglée, le Dr Pretel et le chaman se mettent à comparer leurs notes sur chacun des patients, arrivant pour plusieurs aux mêmes conclusions sur la meilleure manière de procéder. Nous nous frayons prudemment un chemin dans les sous-bois de la forêt tandis que les deux guérisseurs d'horizons opposés élaborent un plan d'action pour la semaine prochaine.

Ils entrent de plus en plus en profondeur dans leur sujet et parlent de plus en plus vite. Au bout de quelques minutes, je m'embrouille dans la terminologie médicale espagnole et je me retire de la conversation, laissant les bruits et les sensations de la jungle m'envahir pendant une minute.

Nous marchons sur un sentier qui descend une petite pente jusqu'à la rive d'un ruisseau gazouillant pour arriver à la cabane de John, notre patient atteint d'un cancer de la prostate. Je distingue à peine au loin le toit de chaume de sa résidence, et je me demande comment il va. De tous nos patients, John est celui qui a le plus lutté avec les aspects les plus profonds de lui-même. Comme il le décrit lui-même, il a toujours choisi d'être un loup solitaire et de ne pas faire partie de la meute. D'une manière ou d'une autre, dans la jungle, malgré son

isolement, il ressent ce choix plus intensément que jamais, et en même temps, il se débat avec l'idée d'abandonner à d'autres le contrôle de ses soins de santé, de sa routine quotidienne et surtout de son alimentation, même à ceux dont il croit qu'ils ont les meilleures chances de vaincre le cancer.

Ses accès de rage exacerbés ont été lancés contre tout le monde, depuis les membres du personnel qui lui apportent sa nourriture jusqu'à Roman lui-même (ces derniers étant beaucoup plus fréquents et intenses), mais nous savons tous que John mène simplement la même bataille que tous nos patients, hormis qu'il l'extériorise peut-être un peu plus.

Nos hôtes sont en confinement solitaire ici, avec des portes qui s'ouvrent sur une jungle dense et débordante de faune et de flore. Il n'y a ni eau courante ni électricité. L'unique autre commodité dont ils disposent, ce sont les petits W.-C. en bois qui accompagnent chaque bâtiment et qui ne sont rien d'autre qu'une cabane posée sur un trou profond creusé dans le sol, plus toutes les créatures qui ont décidé de s'y installer.

Il n'y a aucun moyen de s'échapper, ni de votre environnement, ni de vos pensées, ni de vous-même.

Mais il se passe quelque chose ici dont nous, cinéastes, ne sommes que des spectateurs. Tandis que nous tournons activement un documentaire sur l'expérience de chacun des patients et que nous participons à l'organisation de la retraite elle-même, il y a un ajustement intérieur ou une immersion qui se produit progressivement chez eux, chaque jour entre nos visites.

Après les quelques jours d'agitation initiale au moment de leur installation, tout semble s'être apaisé. Chacun de nos hôtes a commencé à s'abandonner à l'environnement dans lequel il se trouve, presque comme si l'esprit de la *Pachamama* commençait à s'emparer de chacun d'eux, leur chuchotant des secrets qu'ils sont les seuls à pouvoir entendre.

C'est inspirant, mais aussi quelque peu étrange à observer.

Pour l'équipe de tournage et moi-même, la vie n'est pas aussi rude que pour les patients. Lorsque nous ne filmons pas, nous restons dans une maison longue construite à peu près de la même manière que les huttes *dieta*, mais suffisamment spacieuse pour accueillir confortablement dix personnes. L'isolement total ne fait pas partie de notre réalité quotidienne.

Toutefois, nous travaillons de très longues journées dans la chaleur, sans accès au confort du monde extérieur. Nos caméras sont le seul semblant de modernité que nous possédons, mais manier ces lourdes machines est souvent un fardeau plus pesant que de ne pas les avoir du tout. Nous filmons des patients tandis qu'ils traversent des épreuves personnelles et parfois infernales dans le but de surmonter leurs maladies. C'est un environnement intense et éprouvant qui peut vous désorienter si vous n'êtes pas concentré.

Nous suivons le même régime alimentaire limité que les patients, nous travaillons dans la même chaleur accablante et nous assistons aux mêmes cérémonies curatives qu'eux. Chaque jour, le bourdonnement de la forêt tropicale pénètre plus profondément, révélant davantage sur chacun de nous. Sans électricité, sans eau chaude ni autre commodité de base, le seul choix est d'embrasser la voie des autochtones.

J'ai sélectionné cette équipe non seulement pour son expérience cinématographique, mais aussi pour sa capacité à se comporter avec calme dans des situations intenses. Ce sont des personnalités extraordinaires, mais même les plus forts sont mis à l'épreuve dans un environnement comme celui-ci.

Le bourdonnement bruyant de nos amis ailés et écaillés de la forêt commence à s'estomper au lever du soleil, le douzième jour. Je suis à peu près réveillé, marchant à travers la forêt bleu vert vers le puits communautaire où nous nous approvisionnons tous en eau et répondons aux besoins sanitaires de base du matin et du soir. Alimentée par un générateur, la pompe du puits ronronne quand

j'arrive, et je vois Alberto se brosser les dents au-dessus d'un petit seau posé sur un rebord à proximité.

« Tu te lèves tôt, lui dis-je. Tu n'as pas pu dormir ? » Il n'est pas rare de voir quelqu'un ici à cette heure matinale, mais Alberto n'est assurément pas un lève-tôt.

« Je vais aller faire un tour à Cahuide. J'ai entendu dire qu'il y a là un petit restaurant qui sert des œufs et des frites de yucca. Tu veux venir avec moi ? Ce n'est qu'à un ou deux kilomètres d'ici. »

Je presse de la pâte sur ma brosse à dents et passe les poils sur mes molaires pendant quelques secondes pour me donner le temps de formuler une réponse diplomatique. Alberto est un technicien du son impressionnant et indispensable sur le terrain, mais j'ai appris à mes dépens qu'il est extrêmement sensible à la critique.

« Alberto, j'ai besoin de toi ici. Et nous avons tous convenu que nous sommes ici avec les patients et que nous ne tricherons pas sur le plan des repas. Si le personnel découvre que nous trichons, cela créera des tensions. Nous devons rester une équipe soudée. »

« Je ne prendrai plus de putain de quinoa et de tisane de camomille pour le petit-déjeuner aujourd'hui, répond Alberto d'un ton exaspéré. Tu veux qu'on filme douze heures par jour en pleine chaleur et sous la pluie, en nous faisant mordre par Dieu sait quoi, et ça me va. Tout ce que je demande, ce sont des œufs. »

Les feuilles sur le chemin derrière nous craquent tandis que Dan descend dans notre direction. « Qu'est-ce qui se passe ? »

« Je vais à Cahuide pour le petit-déjeuner si le patron me laisse faire. Tu veux venir avec moi ? »

« Attends, je croyais qu'on avait un pacte selon lequel le régime de la jungle s'applique à tout le monde. » Dan me regarde et discerne son jeu. Il a entendu notre conversation et joue les idiots pour m'aider à convaincre Alberto.

« Écoutez, dis-je. Je n'aime pas non plus la nourriture ici. Si je ne m'étais pas engagé dans ce processus, je me promènerais sur la route à l'heure du déjeuner pour voir si quelqu'un a une bière et du poisson frit, mais ce n'est pas ce dont nous avons convenu. Chacun de vous a

signé pour ce film en sachant ce qu'il allait devoir faire. Je vous demande de tenir parole envers moi et le reste de l'équipe. » Dan acquiesce.

Se retrouvant en minorité, Alberto marmonne quelque chose dans sa barbe sur le fait que cela n'est pas idéal pour ses besoins alimentaires personnels et prend congé de nous, s'enfonçant profondément dans la jungle dans la direction opposée à la route et à Cahuide.

« Il a juste besoin de marcher un peu. Cet endroit nous dépasse, tu vois ce que je veux dire ? » Dan parle pendant que nous le regardons tous les deux disparaître dans la forêt.

« Dans la mesure où il revient avant que nous commencions le tournage dans une heure, il peut faire tout ce qu'il veut. »

Nous savons tous les deux qu'il reviendra. Où d'autre pourrait-il aller ?

Connectés à la mission, mais déconnectés de manière alarmante du monde extérieur que nous connaissions autrefois, il nous faut naviguer chaque jour avec précaution. Chacun de nous commence à se rendre compte que nous n'avons pas plus de répit que les patients durant cette expérience thérapeutique dans la jungle. Et la vérité n'est pas toujours agréable.

Z Le régime alimentaire curatif Y

Le régime alimentaire de la jungle est très basique ; il est destiné à la subsistance et non pas au plaisir. Après tout, le plaisir n'est au fond qu'un moyen de distraction. Le régime de la jungle se compose de bananes plantains vertes, bouillies et rôties, de légumes-racines bien cuits comme le yucca et le manioc, d'un poisson local bourré d'arêtes et sans saveur appelé bocachico, de quinoa, de bouillons très simples et parfois de fruits de la jungle tels que la papaye et la noix de coco pour le petit-déjeuner. Ce plan nutritionnel ne contient que très peu ou pas de sel, pas d'épices et absolument aucune graisse animale.

Les chamans croient que les subtiles énergies vitales et les composés de chacune des herbes prescrites, y compris la vigne Banisteriopsis caapi (l'un des ingrédients de l'ayahuasca), pourraient facilement être dilués et détruits si le patient suivait un régime alimentaire trop lourd. Contrairement aux régimes de désintoxication populaires dans le monde moderne qui se composent de smoothies verts, de shots de citron et de piment de Cayenne et de drainages du foie à l'eau salée, les aliments prescrits ici sont fades et relativement incapables de transmettre une quelconque sensation satisfaisante au palais.

Même un régime végétalien cru peut ravir les papilles gustatives, mais pas celui-ci. Pas de réconfort, ni d'évasion dans la cuisine qui sort de la cabane de Païtiti dédiée à la cuisine.

Les principes de ce régime alimentaire découlent de la diététique traditionnelle utilisée par les chamans, les apprentis et les patients dans cette région du monde. Afin de comprendre et d'exploiter le pouvoir d'une plante médicinale, le patient doit avoir une alimentation très pure qui n'interfère pas avec l'énergie subtile et le caractère intrinsèque de la plante médicinale.

Outre les options alimentaires exclusivement axées sur la subsistance, il est fortement conseillé au patient de s'abstenir de tout rapport sexuel et de toute stimulation dans cette zone pendant la dieta de guérison – dans ce cas 32 jours – pour des raisons similaires. Les guérisseurs croient fermement que chaque parcelle de focalisation et de force vitale du patient doit être préservée et concentrée sur la tâche de guérison à accomplir.

Cela donne à réfléchir. Nous courons partout dans ce monde, à la poursuite de tous les objets étincelants, gaspillant notre énergie précieuse et limitée dans tout ce qui nous tombe sous la main. Ce travail ne consiste pas à trouver un remède miracle en dehors de nous, mais à nous débarrasser des blocages et des fuites qui inhibent notre capacité à voir clairement et à nous guérir.

Cette puissante pratique diététique ancienne peut être appliquée n'importe où sur la planète, et elle l'est depuis des milliers d'années. La langue et les rituels qui l'entourent sont les seules choses qui varient.

Alberto revient trente minutes plus tard, s'excuse d'un ton bourru pour son manque momentané d'esprit d'équipe et se met à préparer son équipement audio pour les tournages de la journée. C'est ce que

j'espérais de sa part, mais j'ai tout de même poussé un soupir intérieur de soulagement.

Il faut que je trouve un moyen d'accorder une pause à ces gars.

En fin de journée, tandis que le soleil se couche, l'équipe et moi-même sommes occupés à enregistrer les images de la journée lorsque nous entendons des pas s'approcher. C'est le garde Arbildo qui marche en sifflotant vers notre maison longue, un sac en plastique bombé accroché à l'une de ses mains. C'est un sac herculéen de chips de plantain.

Lorsque nous voyons ce trésor doré, toutes les activités s'arrêtent brutalement dans nos quartiers.

« Je suis allé à Iquitos aujourd'hui et j'ai acheté des *plátanos* pour vous tous au marché de Belén. Ce sont les meilleures que j'aie jamais goûtées. Envie d'une friandise ? »

Cela fait longtemps qu'Arbildo s'est détourné des coutumes tribales et il ne connaît pas le protocole diététique rigide auquel nous adhérons. Il est ravi de partager ses délicieuses chips de plantain avec notre groupe hétéroclite de cinéastes gringos.

« S'il te plaît, pour l'amour de Dieu, on peut manger les chips de cet homme ? implore Alberto. Elles nous sont tombées dans les mains. » Sa supplication commence sur un ton sérieux, mais le coin de sa bouche se courbe tandis qu'il tente de retenir un sourire.

Je regarde Brock, Dan et Michelle qui ont les yeux rivés sur le sachet en plastique d'or gras. La décision a déjà été prise.

« Personne n'en entendra parler, d'accord ? »

Cette nuit-là, nous nous asseyons tous autour du sachet miraculeux de chips et nous savourons chaque bouchée croustillante, à l'insu des chamans et des patients. Comme des enfants qui commettraient le plus punissable des crimes, nous nous sourions les uns aux autres à la lumière des bougies.

L'huile salée sur le bout de nos doigts est une dose de « chez nous » qui apaise quelque chose au plus profond de nous, mais c'est aussi un rappel dégrisant de la distance qui nous sépare des vies que nous connaissons.

2 mai 2016, Tulúm, Mexique

La brise du Yucatán se lève tandis que Michelle et moi finissons de raconter à Rick et à son partenaire notre histoire de chips de plantain en Amazonie. Une cuisine paléo à faible indice glycémique est servie sur la terrasse mexicaine où nous sommes assis, et d'autres invités commencent à remarquer notre petit coin intime au bout de la longue table. Quelque part au cours de l'histoire, nous avons instinctivement rapproché nos chaises, comme des conspirateurs préparant un complot secret.

« Dites-moi ce qui s'est passé ensuite. Quels patients ont été guéris ? Nous aimerions le savoir ! » Mission accomplie. D'évidence, Rick n'est plus préoccupé par l'impact négatif sur la santé de nos chips de plantain.

« C'est tout ce que je peux vous dire. Pour le savoir, il vous faudra regarder le documentaire. »

Au moment où de la nourriture saine arrive vers nous, Michelle et moi dévorons rapidement toutes les chips de plantain restant dans le petit sachet mystérieusement placé là. Nous offrons la dernière à Rick, qui l'accepte comme une hostie à la messe dominicale.

« Délicieux. »

La cuisine de grand-père : maîtriser les bases

Mon oncle John raconte une belle histoire sur sa première rencontre avec son beau-père, mon défunt grand-père paternel dont je porte le prénom. Il a rencontré ma grand-mère quelques années après la Seconde Guerre mondiale, alors qu'il avait une trentaine d'années, et ce fut le coup de foudre.

Ma grand-mère, Frances Elrose, nous a toujours dit qu'il était le plus bel homme qu'elle ait jamais vu, et oh ! quelle belle voiture il avait ! Mais elle avait une vie compliquée quand ils se sont rencontrés la première fois.

Un an avant leur rencontre, ma grand-mère avait fait quelque chose d'impensable pour l'époque. Après dix ans d'un mariage malheureux, elle avait fait un choix non conventionnel et décidé de se séparer de son mari à l'amiable. Elle s'était alors retrouvée seule avec ses deux fils, John et Joe, et n'avait que les maigres revenus de son travail d'esthéticienne.

Mon oncle John n'avait que 7 ans quand il a rencontré pour la première fois le nouvel amoureux de sa mère. Comme la plupart des enfants dans une telle situation, il n'était pas particulièrement emballé par cet homme qui tentait de prendre la place de son père. John était déterminé à ne pas se lier d'amitié avec cet intrus.

Ils sont entrés dans la cuisine de l'appartement de mon grand-père à Brooklyn et il se tenait là, leur tournant le dos, sortant des choses du réfrigérateur et se préparant à cuisiner.

Il se retourna et les vit dans l'embrasure de la porte. « Tu dois être John. Dis, je peux te faire des œufs brouillés pour le petit-déjeuner ? »

« Des œufs ? Je n'aime pas les œufs », répondit mon jeune oncle sur un ton de défi.

Mon grand-père s'est penché par-dessus le comptoir avec un large sourire : « Oh, je te promets que tu aimeras les miens. »

Sur ces mots, il a cassé deux œufs dans une poêle enduite de beurre et a fait ce que nous l'avons tous vu faire des centaines de fois depuis lors. Il a préparé les œufs les plus délicieux de tous les temps.

Mon grand-père a conquis son futur beau-fils ce matin-là. À partir de ce jour, lui et mon oncle ont commencé à se faire confiance et finalement à développer un profond amour l'un pour l'autre.

Regarder mon grand-père cuisiner a été l'une des expériences les plus thérapeutiques de mon enfance. Cet homme faisait tout avec beaucoup de soin et de minutie, qu'il s'agisse de couper un oignon, de saupoudrer un peu plus de basilic déshydraté sur une sauce marinara ou de sécher la poêle à la main après le repas. Chaque étape était réalisée avec respect, en suivant soigneusement un code d'éthique culinaire qui lui avait été transmis.

Il n'y avait rien de trop simple ou de trop basique pour ses mains habiles. Tout ce qui lui tombait sous la main était traité comme si c'était le seul objet de l'univers à ce moment-là.

La première chose qu'il m'a appris à cuisiner était un œuf. À son avis, maîtriser l'œuf parfait était l'une des choses les plus difficiles à réaliser en cuisine. Si vous comprenez les effets subtils de l'acier inoxydable chaud et du beurre sur un jaune et un blanc, vous pouvez les appliquer à presque tous les autres plats, qu'ils soient simples ou complexes.

Il y a d'abord la température à laquelle vous faites cuire votre œuf. Certains pourraient être tentés d'employer une température trop élevée, car techniquement, les œufs sont frits. Mais il y a un point idéal qui n'est pas le même sur toutes les cuisinières. Il faut le détecter avec la main tenue à environ 15 centimètres au-dessus de la flamme ou du brûleur électrique. Quelque part entre feu moyen et feu fort se trouve le point où une noix de beurre fondra et grésillera sans fumer. C'est la bonne chaleur pour la préparation des œufs.

Il n'y a rien dans le monde naturel qui se comporte comme un œuf lorsqu'on le casse dans une poêle chaude. Il passe de l'état liquide à quelque chose de magnifiquement symétrique, juste sous vos yeux. Qui a été la première personne à découvrir ce secret culinaire ? Comme la plupart des découvertes dans ce domaine, c'est probablement arrivé par accident. Un œuf tombe d'un arbre sur une pierre chaude qui a chauffé au soleil toute la journée. Un passant bipède s'en aperçoit en passant dans les bois et appelle ses compagnons de clan. Quelqu'un est assez courageux pour goûter. Évolution.

Si on y réfléchit bien, l'œuf est fondamental dans presque toutes les cultures alimentaires du monde et accepté partout. Les produits de boulangerie, les desserts, les sauces, les soupes, les pâtes à frire, les mayonnaises et les vinaigrettes, sans parler du petit-déjeuner, ne seraient pas les mêmes sans cette pierre angulaire de forme oblongue.

La deuxième règle pour une cuisson parfaite des œufs est de savoir ce qu'il faut rechercher. L'œuf brouillé, lorsqu'il est surveillé de près, donne toutes sortes d'indices qui permettent au cuisinier de savoir quand il est temps de le pousser, de le tirer et de le retourner avec une spatule : la manière dont les bulles se forment au milieu, la manière dont les bords ondulent dans les éclaboussures de graisse, l'épaisseur du dessous qui entre en contact avec la poêle. Tous ces indicateurs visuels révèlent des informations, et préparer des œufs brouillés parfaits nécessite qu'on fasse particulièrement attention à chacun d'eux. Sinon on obtiendra quelque chose qui sera probablement comestible, mais à des kilomètres du bonheur des papilles gustatives.

Le dernier point, et c'est peut-être le plus important, est qu'un maître sait comment et quand toucher l'œuf lors de son bref rendez-vous avec la poêle. En

raison de sa désignation, beaucoup font l'erreur de littéralement brouiller leurs œufs à mort, en se débattant avec leur spatule jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un désordre pâteux. Ce n'est pas la voie du brouilleur éclairé. Chaque touche modifie la texture de l'œuf, et chaque mouvement doit être réalisé avec finesse. Le brouillage moelleux, tendre et savoureux que vous pourriez trouver dans un petit-déjeuner haut de gamme ne nécessite que quatre ou cinq touches avec un ustensile.

Grand-père Nick m'a appris que la bonne poêle, correctement chauffée, et la bonne matière grasse garantiront 90 % du processus. À partir de là, il suffit d'un œil attentif et d'une main ferme pour préparer les œufs parfaits.

Mon grand-père était comme ça à propos de tout. Présence totale. C'est ce que son père lui avait enseigné. Il n'est jamais devenu extraordinairement performant dans aucun domaine, car il consacrait la même énergie à toutes les tâches, y compris aux plus élémentaires. Tout comptait. Tout était sacré.

La notion de qualité a tendance à véhiculer une connotation de la manière de faire « à l'ancienne ». À l'époque où les choses étaient bien faites, à la main, avec soin, localement. Quand l'artisanat signifiait réellement quelque chose. Mais le principe sous-jacent de la qualité remonte bien plus loin que l'expression à l'ancienne ne le laisserait croire. Il se résume à un mantra essentiel qui est particulièrement ancien :

« Maîtrisez les bases et le reste suivra. »

CHAPITRE 8

VIE ET MORT

26 octobre 2010, province de Loreto, Pérou

C'est la douzième nuit depuis le début de la retraite thérapeutique et, avec l'équipe, nous sommes en train de nous installer pour la soirée dans nos dortoirs situés au deuxième étage de la maison longue au toit de chaume. Dan et Alberto se prélassent dans des hamacs et discutent des moments forts de la journée, tandis que Michelle consigne quelques notes sur l'évolution de chaque patient sur une grande feuille de papier à dessin étalée sur le plancher. Brock est à son poste habituel du soir, assis dans un coin devant un ordinateur portable, exploitant au maximum notre batterie faiblissante pour sauvegarder toutes les images de la journée.

Je me débats avec un moustique quand le talkie-walkie se met à grésiller. « Nick et Roman, venez tout de suite à la cabane 6. » C'est Andrea, l'une de nos assistantes qui fait partie de l'équipe de début de nuit et qui effectue des rondes pour s'assurer que chaque patient a ce dont il a besoin avant de se coucher. Elle essaie de parler d'un ton neutre, mais l'urgence est clairement perceptible dans sa voix.

La cabane 6, c'est Garry.

« Bien reçu. Andrea, tout va bien ? »

Silence. Puis : « C'est une urgence. Venez tout de suite. »

Je me tourne vers l'équipe, et Brock est déjà en train d'enfiler ses bottes. « Je viens avec toi. »

Trente secondes plus tard, nous courons tous les deux à travers la jungle obscure en direction de la cabane de Garry, sur un sentier sinueux, traversant un petit pont qui enjambe un ruisseau et remontant

la rive opposée. Cinq minutes plus tard, nous apercevons l'ombre du *maloka* se profiler dans le ciel nocturne tandis que nous approchons.

« Roman ! » Je crie vers le grenier du temple cérémoniel où dort habituellement le chaman afin d'être près des patients la nuit, dans le cas de scénarios comme celui-ci. Sur la suggestion du Dr Pretel, nous avons récemment persuadé Garry de s'installer dans la hutte *dieta* la plus proche du *maloka*.

Pas de réponse. Il doit déjà y être.

Des branches nous fouettent tandis que nous courons dans la forêt, et nous commençons à discerner le faible scintillement de lampes frontales ainsi que des voix étouffées à travers les arbres.

Quelques secondes plus tard, nous voyons toutes les lumières braquées sur une silhouette pâle à moitié nue, affalée sur les marches en bois de la cabane, entourée de quatre silhouettes sombres.

« Garry, continue de parler. Dis-nous ce que tu ressens en cet instant. » Roman a la main posée sur le dos nu de Garry. Edwin, Habin et l'infirmière Kelly lèvent les yeux vers nous tandis que nous approchons.

« J'ai tellement chaud, dit Garry. Salut, Nick. » La voix de Garry est laborieuse, mais elle a toujours cette note chaleureuse et amicale qui a conquis le cœur de tous ceux qui se tiennent maintenant à ses côtés. Edwin avance avec une serviette humide et essuie le front et le dos de Garry.

« J'ai du mal à inspirer assez d'air. »

« Respire doucement, mon ami. » Roman presse ses doigts sur certains points le long du bras de Garry.

« Difficile de respirer… » Les mots s'arrêtent tandis que ses yeux se ferment, son corps s'effondrant soudain vers le sol. Deux d'entre nous avancent et le rattrapent tandis qu'il bascule des marches.

« Garry. Garry ? » Roman le gifle fortement. « Garry ! » Son visage est vide, son grand corps immobile.

« Il ne respire pas. Je vais commencer la compression thoracique », dit Roman.

Tous les six, nous nous accroupissons à côté de Garry tandis que Roman relève son menton, ouvre ses voies respiratoires et pose ses deux mains sur sa poitrine nue. Les coudes serrés, il pompe vers le bas tout en comptant : « Un, deux, trois… » Tout en réalisant la réanimation cardiopulmonaire selon les règles de l'art, Roman me regarde avec une expression que je n'oublierai jamais. C'est la première et la seule fois que je vois une expression de peur sur le visage du chaman.

Après 30 compressions, Roman ouvre la bouche de Garry, s'assure que ses voies respiratoires sont dégagées, lui pince le nez et souffle à fond dans ses poumons. Son sternum se soulève légèrement à mesure que l'air dilate sa poitrine. Après une seconde insufflation, Roman approche son oreille du nez et de la bouche de Garry, guettant un signe de respiration.

« Allez, Garry. Reste avec nous. » Le visage de Garry devient progressivement livide tandis qu'une légère bruine commence à tomber. Tandis que Roman travaille, Kelly pose son index et son majeur sur son cou, essayant de détecter son pouls. Edwin fait de même sur le poignet gauche de Garry.

« *Se ha ido*, dit doucement Edwin. *Se ha ido, hermanos.* » Il est parti, mes frères.

Roman effectue 30 compressions supplémentaires et se penche à nouveau vers la tête de Garry. « Laisse-moi essayer, s'il te plaît », dis-je en rampant pour prendre la place de Roman. Roman hoche la tête.

Je pose ma main gauche sur le front de Garry et j'approche mon oreille de son nez et de sa bouche. Pas le moindre signe de respiration. J'éclaire sa bouche ouverte avec ma lampe frontale pour m'assurer que sa langue ne fait pas obstruction, puis je pose ma bouche sur la sienne, créant un joint étanche autour de ses lèvres froides et sans vie. Les 60 secondes suivantes sont une série de gestes bien intentionnés, mais inutiles. Après 18 fortes compressions sur le sternum, qui semble prêt à craquer, je me rends compte que nous tentons de sauver une vie qui, comme l'a dit Edwin, est déjà partie.

Je m'assois et nous nous regardons tous en silence. De l'action frénétique à la compréhension lucide de l'issue.

« *Adentro. Necesitamos moverlo adentro*. » La voix grave et sourde d'Habin rompt le silence. Nous devons le déplacer à l'intérieur.

D'un commun accord, nous nous remettons en mouvement. Edwin déroule une couverture tissée sur le sol de la cabane de Garry et allume quelques bougies tandis que le reste d'entre nous hisse Garry dans la petite pièce aux parois faites de moustiquaires. Il n'y a ni tristesse, ni remords, ni peur pendant que nous faisons tout cela. Une force supérieure est à l'œuvre en ce moment, remplaçant toute réponse préprogrammée que nous aurions pu espérer recevoir. Nous fonctionnons maintenant comme un seul organisme, faisant d'une seconde à l'autre ce qui sert le plus grand bien.

Animés et pleins de vie il y a à peine quelques minutes, la chair et les os de Garry sont maintenant immobiles devant nous. La lueur des bougies joue sur les contours de son visage, trompant parfois l'œil. Était-ce un tressaillement ? Sa main vient-elle de bouger ?

Nous sommes assis dans un silence total, faisant place à quelque chose d'infiniment plus grand que nous. Il n'y a pas d'interaction visible, mais la pièce est inondée d'une intensité qui nous fascine tous. Un processus est en cours. Cinq minutes passent. Puis dix.

Il se passe quelque chose juste au-dessus du corps de Garry. Mes yeux sont rivés sur ce phénomène, et il est évident que notre conscience elle-même joue un rôle important. Nous assistons à quelque chose qui dépasse l'entendement. Devant nos visages, l'air est chargé de l'énergie qui émane du grand vaisseau étendu devant nous. Puis, juste comme ça, elle monte et déjà, elle est partie.

Garry n'est plus là. Il ne s'agit pas de romancer ou de théoriser, mais c'est une évidence pour tout le monde dans la cabane tandis que la transe collective s'estompe instantanément. Je regarde Roman et ne peux réprimer le sourire qui commence à se répandre sur mon visage. Nous venons de voir une âme quitter son corps décédé. C'est quelque chose que beaucoup ont vécu avec leurs proches mais, dans ce contexte, le miracle est tellement prononcé, tellement palpable, que tout le monde dans notre cercle de confiance est submergé de respect, de gratitude et… de bonheur ?

Le silence est interrompu par Roman qui chante un ícaro pour envoyer l'âme de Garry vers les ancêtres. Une fois son chant terminé, nous commençons par vérifier comment va chacun dans notre groupe et nous partageons ce dont nous avons été témoins. Puis vient la question pratique : « Et maintenant ? »

Les autres patients vont se réveiller dans six heures, et bon nombre de ceux qui se trouvent dans la cabane de Garry devront être debout et en service dans cinq heures. Roman et moi convenons qu'il devrait utiliser le téléphone satellite pour appeler le bureau du légiste à Iquitos et organiser le transport du corps de Garry vers la ville portuaire dans la matinée.

« Allez tous vous reposer un peu. Je vais rester ici avec Garry jusqu'au lever du soleil. » Les mots semblent être sortis de ma bouche sans que j'aie pris aucune décision. Une version plus jeune de moi aurait été horrifiée de rester seule avec un cadavre dans une petite cabane de jungle éclairée aux chandelles, mais ce moi-là n'existe plus.

« En es-tu certain, mon frère ? Nous pouvons nous relayer ou travailler par deux si tu veux. » Roman a l'air plus âgé tandis qu'il pose une question dont il connaît déjà la réponse.

« Ça ira. Vraiment. On se voit tous dans la matinée. »

Chaque expérience difficile recèle une médecine, et le fait d'être assis sur le sol, les jambes croisées, à côté du vaisseau de Garry tandis que la pluie tombe autour de nous renforce ma compréhension de ma propre mortalité.

Nous, les Occidentaux, nous voulons à tout prix nous protéger de la mort et de l'idée de mourir. Même lorsqu'il s'agit de nos propres proches, nous avons tendance à faire appel à des services professionnels pour prendre soin du corps et gérer tous les « arrangements ». Nous sommes tellement fascinés par la violence et les meurtres à la télévision et aux informations, mais quand il s'agit d'affronter la mort dans nos propres vies, nous avons aussi peur que des enfants.

La majorité des habitants du monde occidental s'identifient à l'une des principales religions ; le christianisme, le judaïsme ou l'islam. Tous leurs enseignements fondamentaux font d'une vie désintéressée, faite de liens et de service aux autres le but ultime. Ceux qui suivent ces directives seront récompensés par une sorte de vie céleste après la mort. Les règles et la récompense sont assez simples, mais cette même culture est confrontée à une réticence à accepter le vieillissement et la mort ultime de notre enveloppe physique.

J'ai entendu un jour un mystique bouddhiste déclarer : « La racine de toute peur est la mort, et le but de toutes les religions est d'aider les humains à surmonter cette peur. »

Les bougies brûlent lentement au fil des heures et finissent par s'éteindre. L'obscurité me semble appropriée maintenant, tandis que, comme Garry, je reste immobile, gardien de ce dernier espace pour le plongeur des grands fonds de Garibaldi.

Tôt le lendemain matin, nous organisons le transport du corps de Garry jusqu'au bureau du légiste à Iquitos. Roman et quelques autres accompagnent sa dépouille sur le trajet de 65 kilomètres. Ils devront répondre aux autorités, et l'ambassade des États-Unis sera très probablement impliquée.

Une fois qu'ils sont partis, Andrea et moi rendons visite à chacun des patients et leur demandons de nous rejoindre au niveau supérieur du *maloka* après le petit-déjeuner. La plupart d'entre eux savent déjà que quelque chose d'important s'est produit la nuit dernière.

Une heure plus tard, nous sommes assis en cercle sur le sol de la pièce voûtée. Pleinement réveillée, la jungle autour de nous bourdonne, ronronne et gazouille à travers les fines parois des moustiquaires.

Je commence à raconter : « Beaucoup d'entre vous ont déjà entendu parler de ce qui s'est passé la nuit dernière, mais je voulais vous rassembler ici pour que nous puissions en discuter ouvertement. Pour ceux d'entre vous qui ne le savent pas encore… » Contre toute

attente, je me bloque alors que les mots ne parviennent pas à se former dans ma gorge.

Surpris et étrangement fasciné par ma tentative désespérée de parler au groupe, j'essaie à nouveau. « Hier soir, Garry est décédé. » Mes yeux se déplacent involontairement vers le sol tandis que j'essaie de me contenir. *Pourquoi est-ce que ça n'a pas été aussi dur hier soir ?*

Puis la prise de conscience arrive. J'ai l'impression de les avoir déçus. Je ne veux pas qu'ils remettent en question leur décision de venir ici. Je ne veux pas qu'ils cessent de croire en ce chemin de guérison.

Gretchen rompt le silence en parlant avec un grand sourire : « Il était si heureux ici. Rien de tout cela ne le perturbait. Cet homme était fait pour vivre dans la forêt. »

Jessica intervient : « Nous nous sommes croisés sur le sentier l'autre jour et il rayonnait ! Il n'avait aucune douleur. Il se sentait si bien la semaine dernière. Il m'a tout raconté sur les comportements naturels de l'une des abeilles que nous avons vues sur une fleur, puis nous nous sommes dit au revoir. »

Les patients sont tous rayonnants et hochent la tête en signe d'approbation tandis qu'ils partagent leurs souvenirs à propos de Garry, l'un après l'autre. Ce n'est pas ce à quoi je m'attendais, et cela me laisse pantois.

« Je suis contente pour lui, car je sais ce qu'il a dû ressentir en venant ici. Cette opportunité s'est présentée et lui a donné un peu d'espoir. Cependant, il savait que c'était un pari improbable. » Les mots de Melinda sont empreints de compassion. C'est une autre patiente atteinte d'un cancer, elle est évidemment consternée par la nouvelle, mais de sa voix émane un profond respect.

John, qui, il y a quelques jours à peine, a hurlé avec l'un des chamans pour ne pas l'avoir laissé manger de fruits au petit-déjeuner, prend la parole en dernier. « Il a vraiment aimé être ici. Il n'avait que des choses positives à dire sur tout et sur tout le monde ici. Je pense qu'il a vraiment eu la possibilité de travailler sur ce dont il avait besoin pour faire sa transition en paix. »

Après que tout le monde a parlé, je me rends compte que j'ai sous-estimé ces personnes qui nous font tellement confiance. Elles sont certes aux prises avec une maladie, mais elles sont loin d'être fragiles. Ce sont quelques-unes des personnes les plus fortes que j'aie jamais rencontrées. La plupart des gens qui sont en parfaite santé ne seraient pas disposés à braver les dangers de cette ultime frontière qu'est la jungle. Les êtres humains assis en face de moi, ainsi que Garry, ont été prêts à faire tout ce chemin dans un état affaibli, sachant que ce serait l'une des expériences les plus difficiles de leur vie.

Je comprends qu'en me concentrant sur leurs faiblesses, je n'ai pas pleinement reconnu leurs forces. Je me promets que cela ne se reproduira plus.

« Est-ce que la méditation de groupe ce soir et la cérémonie de San Pedro de demain sont maintenues ? » C'est Gretchen qui a posé la question, mais tout le monde me regarde comme s'ils se demandaient la même chose.

En entrant dans cette pièce, j'ai supposé qu'au moins certains des patients allaient vouloir rentrer chez eux immédiatement après avoir appris la nouvelle concernant Garry. J'avais eu l'intention de leur ouvrir cette porte et de prendre des dispositions correspondantes pour ceux qui le voudraient. Maintenant, je vois que c'est la dernière chose à laquelle ils pensent. *Prends une expression sérieuse, Nick.*

« Absolument. Méditation de groupe ce soir, et Roman sera de retour dans la matinée pour commencer à préparer le *maloka* pour le San Pedro. » Je me lève et je vais parler personnellement à chaque patient pendant un moment. Des accolades sont échangées, puis la réunion est close.

Réconforté et un peu secoué, je retourne à la maison longue pour passer l'appel téléphonique satellite redouté à la personne à contacter en cas d'urgence pour Garry, aux États-Unis : sa sœur Susan.

Il y a des moments dans votre vie où vous entrez dans un territoire tellement inconnu que vous n'avez pas d'autre choix que d'avancer

à tâtons, en suspendant tout dialogue intérieur. Il n'y a pas de bonne manière d'appeler une femme pour lui annoncer que son frère est mort. Il suffit de taper le numéro sur le clavier du téléphone et de laisser les choses se dérouler une seconde après l'autre.

Garry m'avait dit que sa sœur pensait qu'il était fou de venir ici dans son état et qu'ils s'étaient mis d'accord avant son départ. Ne pas penser, simplement taper les chiffres.

La sonnerie standard que vous entendez après avoir composé un numéro varie d'un pays à l'autre. Aux États-Unis, c'est une série de sonneries à espacement simple, mais au Pérou, c'est une paire de bips suivis d'un long silence.

Bip-bip. Bip-bip. « Bonjour, Nick ? » La voix à l'autre bout est clairement celle d'une femme, et ses deux premiers mots sont presque gloussés plutôt que prononcés. Est-ce la bonne personne et comment sait-elle que c'est moi ?

« Euh, oui. Vous êtes Susan ? »

« Oui. Sa voix tremble. Est-ce que mon frère est mort ? »

Des larmes inondent mes yeux pour la première fois depuis que Garry nous a quittés, et je ne parviens pas à parler pendant une seconde. Tout en sanglotant, je bafouille dans le haut-parleur : « Oui, il est mort. Je suis désolé, Susan. »

Elle rit d'un rire franc, puis se met à pleurer, elle aussi. « Vous plaisantez, j'espère ? Il savait qu'il devait être là-bas avec vous dès que vous êtes entré dans sa maison à Garibaldi, il y a quelques mois. Il n'arrêtait pas de parler de vous et des chamans : Nick par-ci et Roman par-là. Il ne voulait pas que vous le sachiez, mais son état s'était rapidement aggravé au cours du mois qui s'est écoulé entre votre entretien avec lui dans l'Oregon et son voyage dans la jungle. La veille de son départ, les médecins lui ont dit qu'il ne lui restait qu'une semaine à vivre. »

La voix de Susan devient plus posée au fur et à mesure qu'elle parle. « Je lui ai dit de ne pas y aller, qu'il devait être ici, entouré de sa famille quand il mourrait, mais mon frère a été un amoureux de la nature et du plein air toute sa vie et il voulait vivre une dernière

aventure. Il n'était encore jamais allé en Amazonie et il croyait vraiment que c'était sa dernière chance de se rétablir. Lui et moi, nous nous sommes dit au revoir avant son départ. Je pense que nous savions tous les deux que ce serait la dernière fois que je le verrais. »

« Attendez une seconde… » Je n'arrive pas tout à fait à comprendre ce que je viens d'entendre. « Garry ne nous a jamais rien dit de tout ça. Il lui restait moins d'une semaine à vivre ? »

« Oui. Il ne voulait pas que vous le sachiez. Il pensait que vous ne le laisseriez peut-être pas venir. Mais il avait besoin de tellement d'assistance qu'il a à peine réussi à monter dans son avion. »

« D'assistance ? La semaine dernière, il montait et descendait des sentiers sans problème, lui dis-je. Il a déclaré qu'il ne sentait plus les tumeurs dans son ventre et qu'il pensait qu'elles étaient parties. Je n'arrive pas à croire qu'il ne me l'ait jamais dit ! »

Elle s'arrête un moment, puis reprend, plus sérieusement : « Il y a beaucoup de choses à propos de Garry que personne ne sait. Il a pour ainsi dire toujours vécu en eaux profondes. » Au bout d'un moment, elle poursuit : « Souvenez-vous de ceci : mon frère voulait être avec vous. Il savait que ce seraient probablement les derniers jours de sa vie, et il voulait être là-bas, avec vous et Roman. On dirait qu'il a fait le bon choix. »

Quelques heures plus tard, le soleil commence à glisser sous la canopée. Je suis assis sur les marches de la cabane 6 avec Habin qui a estimé que ce serait une bonne idée de retourner chez Garry et de procéder à une purification par la fumée.

« Parfois, une âme a besoin d'un peu d'aide pour effectuer la transition complète. Nous allons aider Garry à faire une sortie sans encombre, dit Habin tout en allumant un bâton de palo santo. Je serai de retour dans quelques minutes. »

Le chaman coca entre dans la cabane, pieds nus, et se tient en silence dans l'obscurité de cet espace de trois mètres sur trois pendant deux bonnes minutes avant de se diriger vers le lit de Garry. Il tire la

moustiquaire, tient le palo santo au-dessus du matelas et se met à murmurer une prière en espagnol. Il déplace ensuite l'encens fumant sur chaque surface de la pièce, suivant des yeux les volutes de fumée. Sa main guide les vrilles dans les poches d'air apparemment vides au-dessus de la petite table dans le coin, puis sur l'espace au sol où reposait le corps de Garry la nuit dernière.

Quinze minutes plus tard, Habin ouvre la porte moustiquaire et s'assoit à côté de moi sur les marches. Dans la lumière déclinante, il ouvre sa pochette, en retire trois feuilles de coca, les dispose en une triade *kintu* entre l'index et le pouce et récite une petite bénédiction. Il les mord, ne laissant que les tiges au bout de ses doigts, lève les yeux vers le ciel et se met à parler.

« Qu'est-ce que la mort ? Qu'est-ce que la vie ?

La vie n'a pas de sens sans la mort. La vie n'existe pas sans la mort. Partout où il y a la vie, il y a la mort. Et nous ne pouvons pas nous y soustraire.

La mort est un changement, un processus nécessaire à la vie. Ceux qui vivent dans le monde occidental l'ont diabolisée par peur et par ignorance. Ils croient qu'il y a quelque chose à craindre après la mort. Mais qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que Dieu ? Il est la vie même. Ainsi, ils s'éloignent de la mort et, ce faisant, ils s'éloignent également de la vie. »

Habin tire trois autres feuilles de coca de sa poche, les dispose côté brillant vers le haut, les tiges pointant vers le sol. Il les étudie pendant une bonne minute et laisse finalement échapper une longue expiration par ses narines. « C'est fait. Il n'est plus ici. »

Peut-être que la raison pour laquelle le chamanisme et la médecine indigène se répandent si rapidement de nos jours est qu'ils véhiculent des vérités fondamentales et primordiales qui résonnent en chacun de nous, la plus puissante d'entre elles étant la compréhension que ni la vie ni la mort ne sont à craindre.

Une chose qui nous est garantie dans cette vie est qu'il y aura une fin à notre incarnation physique. L'abandon est la seule voie à suivre. S'abandonner à l'impermanence de ce corps, à l'impermanence de

cette émotion que nous ressentons en cet instant et à l'impermanence de tout défi auquel nous serons jamais confrontés.

CHAPITRE 9

RELÁMPAGO

« Le tonnerre est bon, le tonnerre est impressionnant ;
mais c'est la foudre qui fait le travail. »
– Mark Twain

4 novembre 2010, province de Loreto, Pérou

Il est environ 21 heures, et l'équipe et moi concluons la soirée. Nous sommes à la fin de la troisième semaine de tournage. Les patients traversent beaucoup de crises et de difficultés, mais le moral est bon. Le décès de Garry a galvanisé le groupe, renforçant la détermination et la motivation des patients et des guérisseurs.

Il pleut depuis le lever du soleil et nous sommes occupés à nettoyer le matériel, à sauvegarder les images et à planifier le lendemain. C'est devenu notre rituel du soir, une manière de rester vigilants et de nous retrouver les uns avec les autres avant de nous coucher. Dans un environnement comme celui-ci, le respect de certains protocoles pendant les temps de pause aide à calmer l'esprit et à donner l'illusion d'un semblant de contrôle sur ces circonstances hautement imprévisibles.

Par-dessus l'épaule de Brock, je regarde un clip vidéo qu'il est en train d'analyser lorsque le talkie-walkie retentit. « Nick, s'il te plaît, viens au *maloka*. C'est important. » Chacun de nous a sursauté en raison de la brusquerie de cet appareil, surtout à cette heure de la nuit.

Nous restons assis en silence pendant quelques instants. Le tapotement des gouttelettes d'eau qui tombent sur le toit de chaume au-dessus de nos têtes et la brise humide qui souffle à travers les minces moustiquaires de notre maison longue m'indiquent que je vais

être trempé. La saison des pluies approche et le *maloka* est situé à environ 400 mètres plus loin dans la jungle.

Je regarde Dan qui a recommencé à prendre des notes dans un carnet Moleskine, et il me répond par un haussement d'épaules.

« Ne m'attendez pas », dis-je. J'enfile un poncho et je descends les marches en bois grinçantes jusqu'aux fondations en ciment. Je mets mes bottes de boue en caoutchouc surdimensionnées et je sors dans la nuit.

Ces rares moments loin de l'équipe, entre une tâche et la suivante, sont devenus vitaux pour moi. Tandis que je marche péniblement dans l'obscurité à travers la boue et l'exubérance végétale, mon esprit peut se déconnecter pendant un court moment. Il n'y a pas d'incendie à éteindre, aucune décision à prendre, juste moi et la forêt. Cela fait maintenant une semaine que nous sommes mouillés, de sorte qu'un peu d'eau supplémentaire est un compromis facile pour un peu de solitude.

Quinze minutes plus tard, je grimpe sur un talus et j'aperçois les lumières du *maloka*. C'est de loin la structure artificielle la plus élevée à des kilomètres à la ronde ; avec une hauteur de 10 mètres et les longs faisceaux de lumière qu'il projette à travers les arbres, il est comme un phare dans la jungle. Quelqu'un doit m'attendre dans le grenier.

Le *maloka* est un temple à deux niveaux, ce qui est habituel pour la plupart des tribus de ce secteur de la jungle. Le niveau inférieur n'a pas de fenêtres et le sol est en sable fin et blanc. C'est là que se déroulent les cérémonies de l'ayahuasca. Le niveau supérieur – ou grenier – de cette structure particulière est entouré de tous les côtés par des fenêtres avec de fins écrans verts, et son plafond voûté s'étend jusqu'aux chevrons et au toit de chaume circulaire au-dessus.

Lorsque des bougies sont allumées au dernier étage, la nuit, cette structure octogonale se transforme en une lanterne imposante. Et c'est ainsi que je m'en approche, sans savoir qui ou ce qui m'attend.

Je monte les marches latérales taillées à la main qui entourent le bâtiment et je jette un œil à travers la porte moustiquaire fermée sur le

palier. J'aperçois à l'intérieur les silhouettes de trois personnes regroupées autour de bougies.

Je retire mes bottes et j'ouvre la porte. « Bonsoir, mon frère, me dit Roman lorsque j'entre. Désolé de t'avoir fait marcher jusqu'ici sous la pluie, mais nous sommes tous les trois sur le point de réaliser une cérémonie de la coca et nous avons pensé qu'il serait bon que tu te joignes à nous. »

Au fur et à mesure que je m'approche, je vois que les deux autres silhouettes sont celles d'Edwin et de Habin, le mystérieux chaman qui semble révéler davantage chaque jour ses talents surnaturels. La rumeur veut que, lorsqu'il était jeune, Habin soit entré dans le parc national de Manú, une vaste étendue de l'Amazonie sauvage où vivent certaines des dernières tribus isolées, et n'ait pas été vu, ni entendu pendant dix ans. Il aurait réapparu au milieu de la trentaine avec de sérieuses connaissances thérapeutiques (entre autres) et aujourd'hui, il travaille principalement avec la coca et le *mapacho*, le tabac amazonien.

La mine d'Habin est grave tandis qu'il me dévisage à la lueur des bougies.

« As-tu déjà assisté à une cérémonie de la coca ? » Son espagnol est rapide et son accent totalement différent de ce à quoi je suis habitué, mais sa question est assez claire.

« Non, ce sera la première fois. » Puis j'ajoute, espérant que ce soit une information utile : « Mais j'ai mâché beaucoup de coca durant la journée pendant que nous étions en train de travailler. »

« Une cérémonie de la coca est quelque chose de totalement différent. Avec une cérémonie appropriée, cette plante te montrera une tout autre facette d'elle-même. Nous nous asseyons, nous mâchons, nous fumons du *mapacho* et nous partageons des histoires sur qui nous sommes et comment nous sommes arrivés. Ne te méprends pas, ce n'est pas un moment pour des bavardages futiles. Nous partageons avec nos cœurs. Sinon nous écoutons. »

Je commence à m'y perdre. Mon espagnol est utile lorsqu'il s'agit de communication individuelle, quand le locuteur ralentit pour

s’adapter à mon handicap linguistique. Mais un échange plus rapide comme celui-ci dépasse mes capacités.

Voyant ma confusion mal déguisée, Habin jette un coup d’œil à Roman, puis revient vers moi. Les deux hommes échangent quelques brefs commentaires en argot abrégé sur le stade actuel où j’en suis avec le dialecte local.

Habin désigne un espace libre au sol, m’indiquant que je devrais m’y asseoir.

Je me dis : *Ne t’inquiète pas pour ça. Détends-toi et installe-toi confortablement. Apparemment, nous allons rester ici pendant un certain temps*.

Le chaman de la coca fouille dans sa sacoche et en sort une petite couverture mesa multicolore et finement tissée. Ensuite, il sort un grand sac duquel il prélève une généreuse poignée de feuilles de coca, les étale sur la mesa tout en se murmurant quelques mots à lui-même.

Il fait signe à Roman, l’invitant à participer en premier – un signe clair de respect pour l’autre chaman –, puis à Edwin qui sélectionne délicatement quelques feuilles avec le discernement d’un collectionneur examinant des timbres ou des pièces de monnaie. Et enfin, je suis invité à participer.

Des cérémonies comme celle-ci peuvent durer cinq ou six heures, selon l’occasion et le chaman qui les organise. Les dix premières feuilles que nous portons à notre bouche seront suivies de centaines d’autres avant la fin de la nuit.

« *Hallpay kusinchis* », nous dit Habin en soufflant sur trois feuilles parfaitement formées placées entre son pouce et son index. Fermant les yeux, il dit quelques mots de plus dans sa barbe avant de mordre les feuilles pour qu’il ne reste que les tiges.

Mâchez, mâchez, mâchez. Une fois que les feuilles sont pulvérisées par vos dents, vous les déplacez avec votre langue sur le côté de votre bouche, entre les molaires et la joue. C’est là que les feuilles restent au fur et à mesure que vous en incorporez davantage et que vous laissez les enzymes de votre salive en extraire les composants actifs.

« Edwin, raconte-nous une histoire à ton sujet. » Habin parle à travers une bouchée de coca tout en continuant de sélectionner d'autres feuilles dans le tas et de les empiler.

« À mon sujet ? Hmm… eh bien, l'histoire de ma rencontre avec Roman est assez intéressante, n'est-ce pas, Roman ? » Roman hoche la tête et Edwin commence à nous raconter sa première rencontre avec le chaman et à quel point il était peu probable que leurs chemins se croisent.

Comme d'habitude, je suis tout à fait capable de comprendre la conversation jusqu'à ce qu'Edwin commence à exprimer des émotions complexes concernant son éducation, la manière dont sa mère l'a traité pendant qu'il grandissait et certains conflits qu'il a encore avec son frère.

Je sais que je suis complètement perdu quand il marque une pause et qu'il fait un commentaire entre parenthèses qui doit contenir une histoire scandaleuse et que les deux autres chamans émettent leurs remarques à voix basse. Apparemment, le récit d'Edwin a atteint un point culminant juteux dont je ne suis absolument pas conscient.

Zut. Je ne supporte pas quand cela arrive. L'un des pires sentiments au monde pour un réalisateur de documentaires et un être humain, c'est quand une barrière linguistique vous empêche de participer ou du moins de comprendre une conversation importante. Ces trois personnes m'ont invité ici à participer à une sorte de réunion spéciale du conseil, et me voilà ici, sans aucune idée de ce qui est discuté.

Je reste assis là, hochant la tête de manière fallacieuse pendant qu'ils parlent, tout en continuant à me fourrer de plus en plus de coca dans les joues – la seule chose que je puisse songer à faire pour exprimer mon enthousiasme.

Après environ dix minutes à me sentir comme un mufle et à me complaire en silence dans ma situation d'étranger à cette séance intime, je décide de simplement me laisser aller à l'expérience et de me comporter comme je le sens, plutôt que de jouer le jeu. Je prends appui sur mes coudes, je trouve un coussin sous la fenêtre derrière moi et m'allonge, scrutant l'avant-toit en forme de toile d'araignée au-dessus de moi.

La conversation s'interrompt pendant une seconde lorsque je fais cela, car tous trois prennent évidemment note de mon éloignement du groupe, mais elle reprend aussitôt.

Le jus de la boulette de coca commence à couler dans ma gorge tandis que j'écoute les fines gouttelettes de pluie qui explosent sur les feuilles, les branches et la boue dehors. Le jus amer commence à engourdir mes gencives. Le vent se lève dans la forêt environnante, soufflant de l'air humide à travers le mur de moustiquaires qui nous sépare de la jungle.

Quelque chose dans l'air est en train de changer.

J'entends un faible grondement sous le crépitement et le bruissement du vent à travers les arbres. Puis un autre.

J'adore les orages.

Un autre quart d'heure s'écoule. Mes trois compagnons poursuivent leur discussion animée, et je reste un satellite à la périphérie du cercle, mais tout à fait content de l'être. Je ne peux pas dire si c'est la coca ou si c'est simplement le fait d'être en présence de ces chamans, mais je suis pris d'une sorte de vertige électrique, et ce sentiment s'intensifie chaque minute.

Un flash et un crépitement venant d'en haut éclairent la forêt au nord pendant quelques secondes. Je n'avais encore jamais vu d'éclairs dans la jungle. Des océans de pluie, oui, mais jamais d'éclairs. Ça se rapproche.

Maintenant, Habin est en train de raconter l'un de ses longs voyages sur la rivière Manú où il a failli mourir de faim après des jours d'errance dans la jungle, perdu et sans nourriture.

Le ton de sa voix baisse lorsqu'il parle d'une nuit particulière où il pensait que tout était perdu et qu'il s'était blotti sur une rive sous un grand arbre lapuna pour se réchauffer. « J'essayais de m'endormir quand j'ai commencé à entendre le plus beau des chants, porté par la brise venant de l'amont. Je me suis levé et j'ai commencé à tituber dans la forêt en direction de ce son céleste, distinguant mon chemin à la lueur de la lune. En arrivant à un coude de la rivière, j'ai vu devant moi quelque chose qui me donne encore la chair de poule aujourd'hui.

Une sirène (*una sirena*), assise juste là, sur un rocher, au milieu de la rivière… »

« Une sirène ! Allons. Vraiment ? Une vraie sirène, ou une vision d'une sirène ? L'un de vous a-t-il déjà entendu parler d'une telle chose ? » J'ai parlé presque involontairement. Les habitants racontent des histoires sur les sirènes de la jungle, mais je n'ai jamais entendu parler d'une interaction réelle avec l'une d'entre elles.

« Non, c'était une vraie sirène, mon ami. Il suffit de demander aux gens du coin, même dans cette région. Les étrangers pensent que ces histoires sont des mythes, mais les autochtones savent qu'elles sont… » Habin s'interrompt. « Attendez une seconde. Regardez qui a décidé de se joindre à la conversation ! » Roman, Habin et Edwin me sourient à travers les bougies disposées entre nous.

« Quoi ? Oh ! » D'une manière ou d'une autre, le langage déformé que les trois autres ont prononcé m'est devenu compréhensible à 85 %. « Alors que je n'ai jamais pu comprendre la moitié de ces mots. »

« La coca est aussi puissante que ça. Elle ouvre de nouvelles voies de communication, à l'intérieur et à l'extérieur. Tu expérimentes maintenant tout son effet. »

Grondement. TONNERRE.

Tandis que Habin parle, la forêt s'illumine autour de nous. Un arbre qui ne doit pas être à plus de 100 mètres est frappé par la foudre et tombe sur le sol de la jungle avec un bruit sourd.

Nos têtes se tournent involontairement en direction de l'impact. « Celui-ci était vraiment près », observe Edwin.

Les yeux de Roman sont grands ouverts. « Il n'y a pas à s'inquiéter. Ce *maloka* ne fait que la moitié de la hauteur des arbres autour. Nous sommes en sécurité ici. »

Habin se retourne vers moi et me regarde droit dans les yeux. « Maintenant que nous pouvons nous comprendre, j'aimerais en savoir plus sur qui tu es et quelles sont tes intentions pour ce documentaire dans lequel nous semblons tous embarqués. »

Oh. Cette cérémonie de la coca est en réalité un autre test chamanique. C'est parti.

« Eh bien, lui dis-je, j'ai participé à deux autres films qui suivent des patients qui tentent de guérir en utilisant une méthode naturelle spécifique. Pendant que nous les filmions, quelques-uns de nos experts ont évoqué le chamanisme. J'ai suivi la piste des miettes de pain du Petit Poucet, et elle m'a conduit ici. »

Cela me semble suffisamment logique, mais Habin n'a pas l'air totalement satisfait. J'essaie encore.

« Ma mission dans ce monde, telle que je la conçois, est de montrer aux gens qu'ils sont plus puissants qu'ils ne le pensent. Tant de gens sont malades et cherchent des réponses, avec pour seul recours la médecine occidentale qui souvent échoue lamentablement. Moi-même, je me suis guéri de migraines chroniques il y a cinq ans grâce à la médecine naturelle, et je suis en quelque sorte en quête de méthodes thérapeutiques anciennes pour les personnes qui en ont le plus besoin. »

« Tout cela est très intéressant, mais tu n'es pas assis ici avec nous en ce moment juste en raison d'une quête de thérapie naturelle. » Habin jette un coup d'œil à Roman, puis me regarde à nouveau. Ses yeux descendent vers le tas de feuilles de coca sur la couverture mesa devant lui et s'arrêtent ; il scrute quelque chose dans leur configuration pendant environ trente secondes tandis que nous sommes assis en silence. Il hoche la tête, inspire profondément par les narines, puis expire.

« *Bueno*. D'accord, Nick, pourrais-tu me parler d'un événement important qui a changé ta vie lorsque tu avais 16 ans ? »

Seize. C'est un peu aléatoire. Mais, en fait, ce fut une très mauvaise année dans la vie de Nick. Tous ces accidents de voiture et tout le reste.

« Eh bien, je ne sais pas si c'est ce dont tu parles, mais juste après avoir obtenu mon permis de conduire, j'ai eu cinq accidents de voiture. Et un accident de bateau. Je n'ai été gravement blessé dans aucun d'entre eux, mais l'accident de bateau a impliqué une collision

à grande vitesse avec une petite île, et la police a dit que c'était un miracle que nous ayons survécu. »

Roman glousse en secouant la tête. « Ils t'ont laissé ton permis après les deux premiers accidents ? Rappelle-moi de ne jamais te laisser conduire, *hermano*. »

« Je n'ai pas eu d'accident de voiture depuis… je touche du bois. »

La voix de Habin fend l'air. « Tu ne nous as pas tout dit. Qu'est-ce qui t'est arrivé d'autre cette année-là ? »

Mince. Qu'est-ce que ce gars veut de moi ? Je pensais que les accidents de voiture et de bateau étaient assez substantiels. « Euh… laisse-moi réfléchir. C'était il y a si longtemps, tu sais ? »

La pluie commence à frapper le toit du *maloka*. Un puissant grondement vient de quelque part au-dessus de nous.

Oh oui, *ça*. Mais est-ce que ça compte vraiment comme quelque chose de substantiel ?

Je demande à Roman en anglais : « Comment dit-on encore "foudre" en espagnol ? »

« *Relámpago* », répond-il.

Au moment où Habin entend ce mot, il cesse de mâcher de la coca et ses sourcils se lèvent.

« Quand j'avais 16 ans, j'ai peut-être été partiellement frappé par la foudre, dis-je d'un ton hésitant. Je me tenais dehors pendant un orage pour une raison quelconque et la foudre a fendu en deux l'arbre à côté de moi. »

« *Relámpago* ? Es-tu certain de comprendre le sens de ce mot ? » Le shaman de la coca se penche vers moi tandis qu'il me pose la question.

« Oui, la foudre. BOUM ! Venant du ciel, de l'électricité comme celle qui a frappé cet arbre il y a quelques minutes. J'ai été vraiment stupide de rester dehors ce jour-là. J'aurais pu mourir. »

Habin se tourne vers Roman. « Tu étais au courant ? »

« Non. C'est une nouvelle pour moi aussi. » Les yeux de Roman ont une expression mystérieuse tandis qu'il répond à son ami. Il se passe quelque chose de grave, mais je n'ai aucune idée de ce que c'est.

« Dans la cordillère des Andes, la rencontre avec la foudre est l'un des rites de passage les plus significatifs sur la voie chamanique. Tu savais ça ? » Apparemment, Habin a obtenu l'information qu'il cherchait à propos de mon adolescence. C'est assez impressionnant qu'il ait pu l'identifier avec une telle précision juste en regardant quelques feuilles éparpillées.

« Non, je l'ignorais », dis-je, ne comprenant toujours pas ce qui se passe.

Habin poursuit en expliquant que dans les Andes, un *pampamisayoc*, ou prêtre-guérisseur des hautes terres, ne peut devenir un *altomisayoc*, le degré chamanique le plus élevé, que s'il est choisi par la *Pachamama* elle-même. En quechua, le mot *altomisayoc* signifie « choisi par le rayon ». Il lève les yeux vers les chevrons, vers le tonnerre qui gronde dans le ciel au-dessus de nous.

« Ça t'est arrivé quand tu avais 16 ans, et tu te retrouves ici avec nous comme par magie. Ce n'est pas une coïncidence. S'il te plaît, raconte-nous plus en détail ta rencontre avec le *relámpago*. »

Éclair

1. Décharge électrique naturelle brusque et discontinue dans l'atmosphère.

2. Figuré : manifestation aussi brève que soudaine que l'éclair ; bref moment. Éclair de génie.

Avez-vous déjà fait quelque chose qui, rétrospectivement, s'est avéré être une idée vraiment stupide ? Bien sûr que vous oui, puisque vous êtes un être humain. Eh bien, quand j'avais 16 ans, j'ai fait quelque chose de vraiment stupide qui a changé le cours de ma vie pour toujours.

C'était en fin d'après-midi, en juin 1994 ; je venais de rompre avec ma petite amie du lycée, ce qui n'était pas une mince affaire. Elle avait non seulement été ma première petite amie, mais elle avait aussi réussi à elle seule, grâce à sa popularité personnelle, à me faire passer du statut d'inconnu muet à celui d'être sociable reconnu, et ce en

l'espace de seulement six mois, ce qui est remarquable. Mais, après environ un an et demi de ce jeune amour, cela ne fonctionnait tout simplement pas entre nous et nous avons décidé, avec une certaine émotion, de nous séparer.

Le jour officiel de la rupture, il s'est passé quelque chose de très beau sur le plan météorologique. Si vous avez vécu dans le nord-est des États-Unis, vous n'êtes pas étranger aux magnifiques orages qui surviennent périodiquement tout au long de l'été, apparemment sortis de nulle part, assombrissant les cieux par une journée chaude et humide. D'imposants cumulonimbus se rapprochent les uns des autres, transformant momentanément le jour en nuit, tandis que des gouttes d'eau descendent des cieux pour heurter assez brutalement des trottoirs brûlants, des pelouses desséchées et des têtes de golfeurs déçus.

C'était ce genre d'après-midi, et cette météo particulière correspondait tellement à mon état intérieur de chagrin d'amour que je me suis senti poussé à sortir au milieu de l'averse torrentielle qui faisait rage devant ma maison.

Ému par la pertinence de la situation, je suis entré dans mon garage et j'ai attrapé ma radio boombox (la radio typique des années 1980 qu'on portait sur l'épaule), j'y ai inséré une cassette que Kim avait enregistrée et je suis sorti dans un élan dramatique profondément satisfaisant pour marcher dans l'allée rapidement inondée de notre maison de banlieue.

Les gouttes de pluie étaient énormes, nombreuses et glaciales, mais c'était agréable de les sentir me frapper la tête et les épaules ; très vite, ma chemise a été trempée. Le ciel grondait au-dessus de moi, les nuages se transformaient et ondulaient en passant à une vitesse impressionnante. Des éclairs dansaient le long de la crête d'arbres qui délimitaient notre quartier du prochain, chacun suivi d'un rapide coup de tonnerre.

Quand j'étais petit, mon père m'avait appris à évaluer la distance d'un éclair en comptant les secondes entre l'éclair dans le ciel et le craquement et le grondement audibles qui suivaient. Nous passions

parfois une heure entière à regarder le ciel et à suivre les orages, attendant le feu dans le ciel.

Je me tenais là, dans mon allée, à quelques pas de Tower Road, ainsi nommée parce qu'elle menait au point culminant de la ville, pendant l'un des orages les plus violents de toute l'année. J'étais à environ cinq mètres d'un très grand chêne lorsque l'impensable s'est produit (enfin, pensable pour toute personne rationnelle, mais pas pour moi à l'époque).

BANG.

Je me souviens d'un éclair aveuglant de lumière blanche qui a tout consumé dans mon champ de vision. Parfaitement synchronisé avec ce voile blanc, il y a eu un son assourdissant, comme celui des canons d'un navire de guerre, mais plus fort et plus électrique. Si vous avez déjà entendu un transformateur haute tension exploser, c'est à peu près le même bruit.

Bien sûr, j'aimerais pouvoir dire que dans les moments qui ont immédiatement suivi l'éclair, j'ai eu une expérience spirituelle profondément significative de l'unité ou que j'ai vu ma grand-mère (qui venait de décéder) dans une vision de mort imminente, mais il n'en est rien.

Je pense avoir uriné un peu, mais j'étais trop trempé par la pluie pour en être certain.

J'ai dû rester étourdi pendant au moins quelques minutes. Quand je suis finalement revenu à moi, j'étais très mouillé, j'avais très froid et un mal de tête intense. La pluie s'était un peu calmée. Le bitume autour de moi était maintenant recouvert de feuilles et d'éclats de bois. Le vieux chêne qui s'était dressé juste à côté de moi quelques instants auparavant avait été fendu en deux : une moitié de l'arbre était encore en place tandis que l'autre moitié avait été pulvérisée en mille morceaux partout dans ma cour et sur moi-même.

Le moi d'aujourd'hui serait abasourdi et humilié par une expérience comme celle-ci. Mais le moi de 16 ans, sujet aux accidents et à la malchance, est immédiatement passé en mode gestion des catastrophes. Ma mère et mon père allaient bientôt rentrer du travail,

et s'ils découvraient que j'avais été dehors pendant un orage, sous l'un des plus grands arbres de notre propriété, ce ne serait pas de bon augure pour moi.

Et qui a dû nettoyer l'allée ? MOI.

Luttant contre une attraction gravitationnelle amplifiée, je me suis redressé, le cerveau encore palpitant, les oreilles sifflantes, et je me suis précipité dans la maison. La réalité a continué à tourner pendant que je prenais une douche ; je n'ai certainement pas fait mes devoirs (ce qui n'était d'ailleurs pas inhabituel) et j'ai inventé une histoire convaincante à raconter à mes parents à leur retour à la maison. Le mensonge était un art que j'avais perfectionné très tôt dans la vie, et il m'a bien servi ce jour-là.

En y repensant maintenant, il me semble fou de songer que dans toutes les discussions qu'il y a eues plus tard dans ma famille au sujet de cet orage et du chêne fendu, je n'ai jamais avoué que je me tenais juste à côté au moment de l'impact. Je suppose que je ne faisais confiance à personne à l'époque, hormis à cette jeune fille de 16 ans au visage parsemé de taches de rousseur avec laquelle je venais de rompre.

« Ainsi, tu es sur cette voie depuis tes 16 ans. Et en plus de tourner ce film, tu t'entraînes pour devenir un apprenti chaman avec Roman ? » Le visage d'Habin exprime peu d'émotions tandis qu'il se tourne vers moi, hormis ses sourcils légèrement relevés. Il est facile de comprendre pourquoi les gens trouvent cet homme tellement intimidant.

« Non, ce n'est pas ma voie. Je suis ici pour être le témoin de cette sagesse et la partager avec ceux qui cherchent. Je ne suis pas un chaman. »

« Il est assis ici dans la jungle, mâchant de la coca et parlant une langue qu'il ne connaissait pas il y a à peine deux heures, et voici qu'il nous raconte une histoire où il a été frappé par la foudre. Frère, pardonne-moi d'avoir tiré des conclusions hâtives. »

Je ne suis pas un chaman et je n'ai aucune intention de l'être. Mais c'est étrangement rassurant de savoir que je suis sur cette voie depuis plus longtemps que je ne le pensais.

Z TOUT EST MÉDECINE Y

Il est un principe que j'ai appris des chamans et que j'ai réorganisé, renforcé et transformé en mon propre code pour avancer sur le chemin sacré, non pas en dépit mais à la faveur du monde moderne qui nous entoure. Il est basé sur un savoir de l'Amazonie qui se résume en trois mots : tout est médecine.

Je ne dis pas que vous devriez prendre une cuillerée de colle à papier comestible pour soigner votre rhume. C'est évidemment plus figuratif que ça. Ce que veulent dire les guérisseurs autochtones, c'est que tout ce qui vous arrive dans cette vie, chaque instant, bon ou mauvais, a une leçon à vous enseigner.

Si vous ne retirez rien d'autre de ce livre, je considérerai que j'aurai fait mon travail correctement si vous assimilez et intégrez cette seule compréhension. Elle transformera le monde qui vous entoure d'un lieu bon, mauvais et décevant en un incubateur d'une richesse incommensurable pour votre évolution personnelle.

Tout ce qui vous est déjà arrivé et qui se produira autour de vous peut être vu à travers l'une des deux lentilles suivantes : remède ou poison. C'est vous seul qui choisissez, mais c'est votre état d'esprit qui détermine votre choix. Cela correspond tout à fait à une observation du philosophe grec stoïcien Épictète : « Ce n'est pas ce qui vous arrive qui est déterminant, mais la manière dont vous y réagissez. »

Dans la jungle, il y a une approche globale de la guérison des maladies dont je pense qu'elle pourrait vous intéresser.

De nombreuses tribus du bassin supérieur de l'Amazone considèrent les maladies comme des « mères ». Quand quelqu'un tombe malade et commence à entreprendre son parcours vers la guérison, les chamans pensent que l'esprit de cette maladie, c'est-à-dire cette mère, est tombée enceinte de cette personne. Pendant cette période de gestation, la mère a beaucoup à enseigner à travers ses effets sur le corps et l'esprit : la faiblesse physique, la douleur, le besoin de

compter sur les autres, de faire confiance aux autres, de lâcher prise sur ce que nous attendions de cette vie, d'affronter notre propre condition de mortels.

Ces opportunités de lâcher-prise et d'expérimentation de l'humilité sont toutes parfaitement intégrées dans une maladie grave et présentées comme une leçon pour l'âme.

Les chamans disent que si nous, les humains, nous pouvons cheminer avec la mère maladie, les yeux grands ouverts, et apprendre les leçons cachées qu'elle a à nous offrir, nous renaîtrons de son ventre en tant qu'êtres en bonne santé et spirituellement plus harmonieux, rapportant avec nous toute la sagesse acquise dans cette expérience.

Ceux qui, au contraire, se ferment et résistent à la maladie, se privant de cette expérience, peuvent tout à fait renaître, mais sur un autre plan d'existence : leur prochaine vie. Chaque défi de la vie peut être considéré de cette manière : soit comme un remède (mère), soit comme un poison.

Les chamans ne sont pas des personnes qui décident tout simplement qu'elles aimeraient guérir les gens pour gagner leur vie. La plupart des véritables chamans ont vécu leur propre rite de passage de manière involontaire, ce qui a attiré l'attention des anciens lorsqu'ils étaient jeunes. Cela implique généralement une guérison miraculeuse d'une maladie mortelle ou une mort littérale suivie d'un retour à la vie après un électrocardiogramme plat.

Lorsque des hommes-médecines ou des femmes-médecines parlent à leurs patients d'embrasser leur maladie, de s'abandonner à elle et d'apprendre les leçons qu'elle a à leur enseigner, ce n'est pas une théorie qu'ils ont tirée d'un manuel. C'est la manière dont ils ont eux-mêmes survécu et dont ils sont devenus les guérisseurs qu'ils sont désormais.

Comme l'a écrit l'historien roumain Mircea Eliade : « Le magicien primitif, le guérisseur ou le chaman n'est pas seulement un homme malade, c'est avant tout un homme malade qui a été guéri, qui a réussi à se guérir lui-même. »

Cette vision chamanique pour aborder et surmonter la maladie peut également être appliquée à tout défi que nous rencontrons au cours de cette vie. Les chamans abordent tout ce que la vie leur apporte avec une ouverture totale à la sagesse qu'elle recèle. Tout comme notre système immunitaire, notre âme et notre psychisme deviennent plus forts et plus adaptables lorsqu'ils sont exposés à des attaques externes.

De cette manière, les chamans et leurs élèves renforcent et allongent constamment les muscles intérieurs de la conscience en étant les témoins inébranlables de tout ce qui se produit, afin d'apprendre et d'évoluer.

Quel défi dans votre vie, qu'il s'agisse d'une maladie ou d'autre chose, vient attirer votre attention, demandant à être réexaminé en tant que catalyseur de votre croissance spirituelle ?

CHAPITRE 10

GRAND-PÈRE

« Lorsque je marche, j'écoute d'une manière plus intense.
Soudain, tous mes ancêtres sont derrière moi. »
« Arrête-toi, disent-ils. Regarde et écoute.
Tu es le résultat de l'amour de milliers de personnes. »
– Linda Hogan,
Chickasaw Nation Writer

11 novembre 2010, Larapata, Pérou

Il est midi et il fait chaud dans la jungle, à l'extérieur du grand *maloka*. Tous les patients sont rassemblés en un grand cercle à l'étage supérieur de cette structure en bois, répartis autour du périmètre intérieur, contre les fenêtres.

Nous sommes sur le point de commencer une cérémonie de San Pedro.

Appelé par de nombreux noms tels que *huachuma*, *mescalito* et *Grand-père*, ce cactus andin est considéré comme intrinsèquement masculin, tandis que l'ayahuasca incarne le divin féminin. Rien qu'en regardant la forme phallique du San Pedro, il est facile de comprendre d'où vient cette association.

Les effets et les rituels qui entourent ces deux remèdes s'inscrivent parfaitement dans ces deux archétypes de genre. Là où l'ayahuasca vide son consommateur de ses forces, l'invitant à s'abandonner aux royaumes inconnus du cosmos, le San Pedro l'inonde de puissance, incitant le voyageur à ressentir la plénitude de son corps. Grand-mère s'expérimente dans l'obscurité, tandis que le San Pedro est le plus souvent utilisé pendant la journée, ce qui rejoint d'autres traditions comme le mysticisme chinois où l'obscurité est associée au féminin et

la lumière au masculin. Le yin et le yang en sont un excellent exemple.

Scientifiquement parlant, ce cactus andin contient des alcaloïdes phénéthylamines, notamment de la mescaline, qui induisent une altération des processus de pensée, une modification de la perception du temps et de la conscience de soi, ainsi que des phénomènes visuels perçus les yeux fermés tout comme les yeux ouverts.

Grand-mère ayahuasca, considérée par beaucoup comme la contrepartie du San Pedro, a révélé à la plupart de nos invités des aspects d'eux-mêmes dont ils ignoraient l'existence. Certains d'entre eux, y compris Gretchen, ont été amenés à revoir des événements extrêmement traumatisants de leur passé qu'ils s'étaient cachés à eux-mêmes pendant des décennies, sans se rendre compte que ces cicatrices contribuaient à la maladie qu'ils sont en train de combattre.

Le San Pedro, quant à lui, a été une expérience mitigée pour les patients. Certains ont vécu des avancées spirituelles extrêmes avec Grand-père, tandis que d'autres n'ont rien ressenti du tout ou alors une désorientation extrême suivie d'un sentiment de déconnexion et de confusion. La diversité des expressions contrastées sur les visages autour de moi reflète clairement qui a vécu quoi.

Roman est assis, jambes croisées, à sa place habituelle dans le *maloka*, à 12 heures, souriant chaleureusement tandis qu'il dénoue son paquet de remèdes et commence à placer des récipients, des pierres et d'autres objets cérémoniels sur une couverture mesa traditionnelle étalée devant lui.

« Ce processus a été difficile pour tout le monde, et nous sommes honorés de vous aider à le mener à bien, dit-il. Nous avons travaillé avec des traditions principalement amazoniennes pendant ces premières semaines et nous n'avons eu jusqu'ici qu'une seule cérémonie de San Pedro. Aujourd'hui, nous allons nous immerger plus profondément dans cette ancienne cérémonie andine.

Le San Pedro est l'une des plantes les plus sacrées des hautes Andes, mais son fonctionnement est très différent de l'ayahuasca. Nous ne pouvons pas simplement l'ingérer et attendre que

l'expérience commence. Nous devons faire certains efforts et rencontrer San Pedro à mi-chemin. »

Les quatre dernières semaines ont été des montagnes russes de hauts et de bas pour chacun de nos invités. Au fur et à mesure qu'ils sont entrés plus profondément en eux-mêmes et qu'ils se sont mis en phase avec ce que l'un des chamans appelle leur « essence primordiale », de nouveaux blocages émotionnels sont apparus. Ces fantômes ne sont pas agréables à première vue, mais chacun commence à les voir pour ce qu'ils sont : des sentinelles aux portes de la transcendance.

Un jour, il y a une nouvelle percée spirituelle ou physique ; le suivant, il y a la révélation d'une blessure plus profonde qui doit être traitée. Comme lorsqu'on épluche les couches d'un oignon, il semble y avoir plus de travail à faire à mesure qu'on progresse vers le centre.

« Le but du travail avec les plantes médicinales, explique Roman, est d'augmenter volontairement l'intensité de toutes les pensées ou émotions que nous éprouvons, afin de pouvoir les travailler et les dissoudre. Une fois que l'esprit du San Pedro sera sur nous, nous travaillerons avec des pratiques spécifiques qui nous aideront à voir à travers la façade et à reconnaître notre véritable essence. »

Sur ces mots, le tambour commence à résonner et nous sommes appelés un à un pour recevoir notre cuillerée de huachuma séchée au soleil, que nous avalons rapidement avec de l'eau dès qu'elle a touché nos langues. Il n'y a pas d'échappatoire au goût : une combinaison de savon pour les mains et de léchage d'une batterie, avec une nuance de craie de salle de classe. La dernière fois que j'en ai bu, c'était sous forme liquide, de sorte qu'aujourd'hui, c'est une amélioration substantielle.

Nous faisons trois fois le tour du cercle en prenant une bonne dose à chaque passage.

Les effets du San Pedro se manifestent généralement après environ trente minutes et, dans l'intervalle, certaines sensations physiques courantes se manifestent : bouche sèche, nausées, besoin de libérer les intestins et parfois vertiges. Pour surmonter ces effets initiaux, Roman nous fait faire une série de méditations en mouvement pour aider à faire circuler l'énergie et à stabiliser tout inconfort que nous pourrions

ressentir ; c'est essentiellement un mélange de qi gong et d'exercices de respiration traditionnels amazoniens.

Alors que je suis sur le point d'adopter la posture de la grue blanche, mes yeux tombent sur Nicola qui est allongée dans un hamac accroché au-dessus de sa place habituelle dans le cercle.

Son expression, qui est généralement difficile à lire, a complètement changé tandis qu'elle se balance dans la brise chaude avec un sourire paisible sur son visage. Les délicats muscles autour de sa bouche recommencent à fonctionner. L'utilisation de ces muscles qui nous aident à exprimer des émotions complexes sans mots est quelque chose que la plupart d'entre nous tiennent pour acquis ; pour Nicola, c'était l'une des nombreuses pertes de fonctions consécutives à sa maladie.

Elle a travaillé très étroitement avec Habin, que les patients appellent désormais « le chaman motard » en raison de son mode de transport préféré, et ces derniers jours ont été pour elle une véritable transformation.

Le travail qu'ils ont effectué ensemble a commencé par quelques entretiens individuels, un peu comme des séances de psychothérapie au cours desquelles Habin lui a posé un certain nombre de questions (via un traducteur) pour se faire une idée de son histoire et de sa vie quotidienne chez elle. Habin a dû y consacrer des heures, mais finalement, Nicola a commencé à s'ouvrir sur son obscure vie personnelle qui s'était profilée bien avant le terrible accident de voiture et l'apparition des symptômes de la maladie de Parkinson, il y a quelques années.

Tout a commencé par une question bien posée du chaman : « Quelle est la chose la plus importante pour vous dans ce monde ? »

« C'est simple, a aussitôt répondu Nicola, mes garçons. Je ferais n'importe quoi pour Nat et Brian. C'est la raison pour laquelle je suis ici dans la jungle, en ce moment – pour retrouver la santé afin de ne pas les perdre. »

Elle a poursuivi en racontant comment son mari, autrefois aimant, était devenu violent au cours de l'année qui avait précédé son accident

de voiture et comment son mariage s'était effondré. Nicola s'est retrouvée handicapée à la suite de l'accident, avec une fonction motrice temporairement limitée. Son désormais ex-mari s'était installé avec les enfants. Il l'avait poursuivie en justice, essayant d'obtenir la garde complète des garçons en affirmant qu'elle représentait un danger pour eux et qu'elle était inapte à être leur tutrice. Elle n'avait pas eu d'autre choix que de dépenser le peu d'argent qu'elle avait et toute son énergie à lutter pour garder ses enfants, tout en essayant de trouver des réponses aux tremblements qui commençaient à envahir son corps.

Je commence à avoir l'eau à la bouche quand le San Pedro commence à faire effet, puis un grondement se produit dans mes intestins.

Continue de respirer comme Roman. Laisse l'étirement de chaque pose évacuer la stagnation de ton organisme. Ne laisse pas ton corps se crisper.

Après avoir réprimé cette vague de tremblements biologiques, ma conscience revient sur la femme rayonnante dans le hamac.

Après sa deuxième séance avec Nicola, Habin nous a convoqués en réunion, les autres chamans et moi-même. Il nous a expliqué qu'environ un an plus tôt, il avait observé exactement la même situation chez un autre patient atteint de la maladie de Parkinson qui vivait dans la banlieue de Lima. Il était allé rendre visite à un homme qui avait soudain commencé à ressentir des tremblements après que sa femme eut demandé le divorce et obtenu la garde exclusive des enfants. En un an, cet homme de 40 ans en parfaite santé était devenu une coquille frêle et tremblante. Il était désespéré et avait dit à Habin qu'il ferait tout ce qu'il faudrait pour retrouver sa santé et faire partie de la vie de ses enfants.

Il y a quelques jours, Habin, Roman et moi prenions le petit-déjeuner à côté du four d'argile incandescent situé à l'extérieur de la cabane de la cuisine quand Habin a évoqué l'idée d'utiliser une plante de la jungle sacrée, mais dangereuse, pour aider Nicola. « Dans des cas comme celui-ci, il y a une plante qui peut être très efficace. C'est

l'une des plus puissantes de la jungle et l'une des rares à pouvoir guérir de telles maladies. Elle est appelée *toé*. »

« *Toé ?* a répété Roman tout en me regardant, car il savait que j'étais conscient de la dangerosité de cette plante. Es-tu certain que c'est une bonne idée ? »

Quelques années plus tôt, j'étais tombé sur cette fleur d'éclosion nocturne dans un ancien texte ethnobotanique de Harvard écrit par feu Richard Evans Schultes et je l'avais notée comme une plante à proscrire absolument. Bien que le toé offre de nombreuses applications médicinales prometteuses, il est extrêmement hallucinogène et connu pour causer des traumatismes psychologiques irréversibles, et parfois même la mort. C'est l'une des plantes les plus puissantes d'Amazonie.

Selon les chamans de cette région du monde, les plantes cérémonielles utilisées dans les cultures autochtones peuvent être divisées en deux catégories : les plantes enseignantes et les plantes surpuissantes. Les plantes enseignantes produisent des effets très intenses et peuvent vous amener à votre limite existentielle, mais il y a toujours une issue. Selon la croyance locale, ces plantes enseignantes possèdent un esprit bienveillant qui vous protège pendant l'expérience pour vous assurer de revenir sain et sauf. L'ayahuasca et le San Pedro entreraient dans la catégorie des plantes enseignantes. Ce sont des remèdes puissants qui doivent être utilisés avec le plus grand respect et la plus grande prudence, mais chacun d'eux recèle un allié : Grand-mère et Grand-père.

Les plantes surpuissantes, en revanche, ne permettent pas toujours de revenir à cette réalité et peuvent être extrêmement dangereuses si elles sont mal utilisées. Elles ne doivent être prises que par des personnes ayant une longue expérience des plantes médicinales ou par des patients sous la supervision d'un maestro des plantes absolument digne de confiance. Elles ont la capacité de guérir, mais elles peuvent aussi provoquer une dissociation permanente, la cécité et la mort. Les plantes surpuissantes comprennent le vilca, le mapacho et le toé.

« Je pense que c'est la meilleure option pour elle, a déclaré Habin entre deux bouchées de papaye et de quinoa. Elle a des schémas

profondément ancrés relatifs à ses enfants et à son mari qui la rendent rigide. Le toé l'aidera à les dissoudre et à voir sa vie telle qu'elle est vraiment. Je l'ai utilisé pour aider ce monsieur de Lima, et il a été guéri de ses tremblements en deux mois. Il est désormais en mesure d'être un bon père pour ses enfants.

Comme lui, Nicola doit apprendre à être calme avec ses enfants et à les aider sans devenir leur esclave, a-t-il poursuivi. Consacrer sa vie à sa famille l'a amenée à suivre un chemin très rigide. Notre travail consiste maintenant à la libérer de cela. »

Utiliser cette plante présente un risque immense, et nous avons expliqué cela à Nicola, mais elle a absolument voulu l'essayer, insistant sur le fait qu'elle avait commencé à faire des progrès significatifs grâce aux soins de Habin. Ce fut une décision difficile à prendre, surtout après que nous avons perdu Garry une semaine plus tôt, mais j'ai tenté de persuader Roman de la laisser faire.

« Ces personnes sont ici parce que c'est leur dernière chance d'aller mieux, ai-je argumenté. Qui sommes-nous pour leur dire "non" ? » Finalement, il a cédé. Le chaman et sa patiente ont passé deux longues nuits dans les affres d'une cérémonie intense avec le toé, ou trompette des anges, dans un isolement total – aucun visiteur n'était autorisé. Le matin, après leur première cérémonie, Nicola s'est allongée dans son lit, immobile, le regard rivé sur les chevrons pour le reste de la journée. La nuit suivante, elle est revenue en elle-même et a de nouveau bu l'infusion de toé. Quand Roman et moi sommes allés les voir le second matin, Nicola s'est assise dans son lit sans aucune aide, a posé ses pieds sur le sol et s'est levée pour nous dire un chaleureux : « Bonjour ! »

Le choc de voir cette personne se mouvoir parfaitement et sans presque plus aucune trace de ses symptômes de Parkinson est immense. Roman regarde Habin qui semble indifférent à la transformation qui a eu lieu, puis se tourne vers Nicola pour lui demander comment elle se sent.

« Je me sens beaucoup mieux. Évidemment ! » glousse-t-elle. Puis elle ajoute : « J'ai vu des choses très intéressantes ces deux dernières nuits. Certains visiteurs sont venus et repartis, et Habin m'a aidée à

travailler avec eux. Ils semblaient tellement réels lorsqu'ils sont apparus à l'extérieur de ma hutte. J'étais parfaitement réveillée. »

La femme qui se tient assise devant nous s'exprime avec un élégant accent anglais. Ses tremblements et ses crispations avaient été si extrêmes dans le timbre et la cadence de sa voix qu'il avait été impossible de discerner jusqu'à présent sa manière naturelle de parler. Comme si elles s'étaient décongelées après un long séjour dans un congélateur, sa mâchoire et sa langue fonctionnent maintenant de manière fluide, produisant une intonation mélodique et indubitablement britannique.

« Maestro, que pensez-vous de ses progrès ? demande Habin. Elle semble bien répondre au traitement. » Roman regarde son ami à travers la pièce ombragée avec un étrange regard surpris. Habin, malgré tout ce qu'il a accompli avec sa patiente, ne montre aucun signe d'autosatisfaction ou de suffisance.

« Il reste beaucoup à faire », répond-il simplement.

L'univers a une drôle de manière de vous amener jusqu'à votre limite. Vous tracez une ligne dans le sable, et les pouvoirs cosmiques ont une manière charmante de vous pousser vers elle et au-delà, vous montrant constamment à quel point vos efforts pour contrôler et façonner votre réalité sont vains.

Nous avons pris un risque énorme en laissant Nicola prendre l'un des remèdes les plus mortels de la jungle mais, en la regardant maintenant tandis qu'elle sourit dans son hamac, il est clair que nous avons pris la bonne décision.

Trois heures plus tard, je suis assis genoux contre genoux face à Juan, notre patient souffrant de dépression, fixant directement ses pupilles. Tous les autres membres du cercle se sont également assis par deux, selon un rituel de fixation visuelle que Roman déploie souvent lors de la cérémonie du *mescalito*.

On dit que les yeux sont une porte vers l'âme, et pourtant nous, les humains, nous faisons tout notre possible pour empêcher l'accès à

cette porte. La plupart d'entre nous ont une crainte instinctive de regarder directement dans les yeux de quelqu'un pendant une période prolongée, même lorsque ce sont ceux de nos amoureux. Si vous vivez à New York, vous serez très chanceux si vous parvenez à établir un contact visuel de quelque nature que ce soit avec les personnes que vous rencontrez.

Pendant les cérémonies du San Pedro de Roman, chaque participant se tourne vers un nouveau partenaire toutes les dix minutes et tous deux se regardent dans les yeux, et cela continue ainsi jusqu'à ce que tout le monde ait regardé tout le monde.

Chaque échange de regards commence généralement par le prélude normal d'une interaction intime : sourires, rires, aversion maladroite, inconfort, paumes moites. Les yeux s'ajustent, les paupières s'élargissent et se rétrécissent, les muscles du visage se contractent et la posture corporelle change pour s'adapter au verrouillage des pupilles. Puis, comme sous l'effet d'un mouvement d'horloge, les choses commencent à changer.

Une fois les deux tunnels de conscience engagés, le spectateur commence à se perdre, devenant le témoin d'une boucle de conscience en circuit fermé et de la vérité qu'elle émet. La chair autour des deux portails change souvent, devenant une variété de visages, de motifs.

La réponse émotionnelle à chaque binôme peut varier, certains se terminant par un rire abasourdi face à l'information qui vient d'être transmise, ou par des larmes en nous rendons compte que nous sommes tous un, et que le jugement des autres est en fait un jugement de soi-même.

Tandis que Juan et moi sommes assis, un seul message semble se transmettre en boucle dans mon esprit :

Dans la mesure où nous sommes tous connectés, les pensées négatives que nous entretenons les uns envers les autres et simultanément envers nous-mêmes sont l'équivalent de sortilèges ou de malédictions qui infligent des dommages jusqu'à ce qu'elles soient éliminées.

La prise de conscience est l'unique remède.

Nous sommes des âmes de la même origine, encapsulées dans de la chair et des os. Nous aspirons à une séparation et à la propriété privée sur le plan physique, mais cela nous empêche de comprendre à quel point nous sommes puissants collectivement. Le jugement des autres vient du jugement de soi.

Ces patients m'ont accordé toute leur confiance, et ma perception du poids de cette responsabilité m'a incité à rester en retrait. Cependant, la guérison ne se fait pas dans le vide, et cette séparation peut inhiber mon expérience et la leur. Que se passe-t-il si je m'abandonne tout simplement à cette expérience et que je cesse de créer autant de règles pour moi-même ?

« Bien, dit soudain Roman, il est temps de changer à nouveau. Remerciez votre partenaire pour cette expérience et trouvez votre prochain binôme. » Juan hoche la tête et ferme les yeux. Je le remercie et le serre dans mes bras.

Téléchargement reçu.

Je lève la tête et je vois John, notre patient atteint d'un cancer de la prostate, fixant avec des yeux écarquillés de terreur les yeux souriants de sa partenaire Gretchen. L'exercice est terminé, mais tous deux sont imbriqués dans une transmission dont mon instinct me dit qu'elle est trop profonde pour que je puisse même commencer à l'imaginer. Une minute plus tard, elle se penche en avant et le serre dans ses bras. Le regard perturbé sur son long visage laisse place à un air de tristesse et de gratitude. Ses yeux se voilent, puis se ferment. Quelque chose est en train de se passer dans la tête de notre Australien.

Les derniers rayons du soleil rebondissent sur le rideau de toile de jute en lambeaux qui sépare les toilettes que j'occupe actuellement de la forêt. Il y a une heure, le San Pedro a commencé à produire l'effet de Grand-mère sur mon système digestif et j'ai quitté le cercle avec une urgence comique, mais très réelle, m'éloignant à la hâte, puis m'arrêtant pour retrouver mon calme intestinal, levant les yeux vers le

groupe, leur faisant un signe pour leur indiquer que j'allais bien, puis continuant à me diriger maladroitement vers la porte latérale.

Je suis maintenant assis sur la cuvette, dans les affres d'une purge végétale inconfortable, mais satisfaisante.

À travers un trou dans le tissu rugueux, j'aperçois le *maloka* de cérémonie se profiler dans le ciel infini et sans nuages ; son clocher de chaume est presque aussi haut que les palmiers qui l'entourent. L'*energía* du San Pedro est dans ma musculature, dans ma tête, dans ma gorge et mes oreilles, parcourant mes bras et mes jambes, passant par le bout de mes doigts et la plante de mes pieds.

On dit que les remèdes du *mescalito* donnent un grand pouvoir mais, s'ils sont mal utilisés pendant la cérémonie, ils peuvent désorienter, accabler et terrifier. Les sens sont exacerbés, la conscience encore plus vive, et j'ai envie de me mettre à quatre pattes pour rôder dans les forêts comme un puma. Parfois je le fais, mais aujourd'hui c'est différent.

Assis avec tous les patients en cérémonie et travaillant pour dissoudre notre illusion dans un cadre communautaire sacré, je me sens calme, reconnaissant et un peu vulnérable.

Mes oreilles captent un nouveau son dans les hauteurs du *maloka*, le tintement de cordes pincées au rythme ample d'un tambour à main. L'étrange petite guitare de Roman est la seule création capable d'émettre une mélodie aussi désaccordée et envoûtante à la fois.

En regardant à travers les arbres dans la pièce grillagée, je peux voir les silhouettes de la moitié des personnes dans la salle, la plupart assises ou allongées sur le sol. Mais sur le côté, il y a la forme d'un homme grand et élancé ; il est debout et se déplace – ou s'agite – d'une manière incontrôlée au rythme de la musique.

Et c'est parti.

Quelques minutes plus tard, je remonte les marches jusqu'à l'octogone en bois, la mélodie devenant de plus en plus forte à mesure que j'approche. En toute honnêteté, je ne peux pas dire si cette musique est réellement jouée à un tempo et à un niveau de décibels plus élevés, ou si Grand-père San Pedro me joue des tours.

La porte s'ouvre en grinçant, laissant place à un intérieur inondé de la chaude lueur des bougies. En entrant, je regarde Roman à l'autre bout de la pièce ; il est en état de concentration tandis que ses doigts se déplacent sur les cordes de sa singulière guitare naine. Ses yeux sont fixés sur le corps à lunettes qui est en train de se mouvoir à travers la pièce.

C'est John, et il est accroupi comme une gargouille, les deux mains tendues devant lui, chaque doigt tremblant et reculant à des intervalles impossibles. Sa bouche est grande ouverte et il regarde devant lui, marmonnant de temps en temps à l'intention de quelqu'un ou de quelque chose qui n'est pas visible de là où je me tiens.

Très lentement, il commence à se lever de sa position accroupie, le visage et les mains animés poursuivant leur communication avec l'inconnu. Une minute plus tard, il se tient tout droit et ses mains sont redescendues sur les côtés. Son expression est toujours aussi vide, et ses yeux sont un mystère derrière la lueur du feu qui se reflète sur ses lunettes en verre.

La musique déroutante et apparemment sans repère glisse vers un tempo plus rapide, monte et descend dans une boucle hypnotique. Roman chante un *ícaro*, mais le son qui sort des lèvres du chaman a l'expression râpeuse et laborieuse d'un homme de 80 ans.

La voix et la musique de Roman provoquent chez John quelque chose de désagréable à regarder, mais il est impossible de ne pas le regarder. L'homme marche sur un autre plan, découvrant de nouvelles parties de lui-même, redécouvrant la gamme complète de mouvements et d'expressions de sa forme physique. Il est électrique.

J'ai déjà vu quelque chose comme ça. Dans les bazars du Maroc, j'ai vu un charmeur de serpents berbère jouer une mélodie tout aussi hypnotique pour attirer un cobra hors d'un panier et le faire sortir à l'air libre.

Et d'un coup, la musique s'arrête.

Personne ne parle et les bruits nocturnes de la jungle commencent à s'interposer et à reprendre possession de l'espace. Tous les yeux sont

rivés sur John. Ils le soutiennent, ils ne le jugent pas. C'est une cérémonie.

Se balançant doucement dans l'air de la nuit, John regarde l'une de ses mains tremblantes et la lève à la hauteur de son visage. Il l'inspecte pendant quelques instants comme si elle n'était pas attachée à son corps, la tournant d'un côté puis de l'autre, l'agitant d'avant en arrière, avec une expression de réflexion traversant son visage, immobilisant ses doigts animés.

Il regarde Roman de l'autre côté de la pièce, puis nous regarde tous, hoche la tête, fermant les yeux et portant ses mains à son cœur. Ses yeux restent fermés et sa tête inclinée tandis qu'il se baisse à nouveau pour s'accroupir, enroulant ses mains autour de lui dans une étreinte tandis qu'il commence à se balancer d'arrière en avant sur ses pieds nus.

Roman se lève, traverse l'octogone et s'accroupit lui aussi, reproduisant la posture de John. Il n'y a rien de comique dans tout cela. Nous sommes témoins d'un chaman plongé dans son travail.

Sentant Roman devant lui, la tête de John se soulève légèrement et ses yeux s'ouvrent.

« Merci, Roman. »

Roman pose ses mains sur les côtés du crâne de John et l'attire vers le sien, jusqu'à ce que les deux hommes se touchent le front. Les yeux fermés, il se met à prononcer rapidement des paroles incompréhensibles, se balançant d'avant en arrière.

Les deux hommes sont ensemble dans un état momentané de transe jusqu'à ce que le chaman se penche lentement en arrière et regarde l'autre homme dans les yeux.

« Oui ? » demande Roman.

« Oui. »

Ils s'étreignent et se mettent à rire.

Je me lève et recommence à me diriger maladroitement vers la sortie, m'arrêtant au milieu de l'octogone et me penchant involontairement pour me recroqueviller, regardant vers le bas, espérant que le contenu de mes intestins reste en place.

Roman lève les yeux, s'apercevant de ma fâcheuse situation.

« Mon frère, y a-t-il quelque chose d'intéressant, là, sur le sol ? » Cela suscite quelques ricanements de la part de John et des autres.

« Pas encore. »

Z SE REGARDER DANS LES YEUX Y

Les yeux sont les fenêtres de l'âme.

– Auteur inconnu

Nous avons dans notre tête ces deux globes qui nous permettent de voir et de reconnaître la réalité qui nous entoure. Ils sont capables de distinguer les détails les plus infimes de notre environnement et d'interpréter la moindre différence dans le visage d'une autre personne afin d'évaluer son humeur et ses intentions.

Et pourtant, nous braquons rarement nos pupilles directement sur celles d'une autre personne. Il est inconfortable de maintenir un contact visuel avec quelqu'un pendant trop longtemps durant une conversation normale, mais quelle est la source de ce malaise ? Que ne voulez-vous pas montrer à cette personne ? Que ne voulez-vous pas que cette personne vous montre ?

Comme on le constate souvent sur ce chemin, il y a un contexte culturel qui nous bloque à cet égard. La notion de contact visuel évoque tout un éventail de choses à faire et à ne pas faire en société, basées sur des connotations d'intimité physique. Pour beaucoup, c'est un autre obstacle sur le chemin de la médecine, un point où il faut prendre conscience de son ego et le dépasser.

La beauté de cet exercice est qu'il est d'une simplicité déconcertante, et pourtant, il est très rarement pratiqué, même avec les personnes avec lesquelles nous sommes les plus intimes. Il est réellement impressionnant de faire cela avec quelqu'un avec qui on est déjà en relation étroite (amis, amants, mères, pères), mais il est tout aussi incroyable de le faire avec un parfait inconnu. Vous serez surpris de ce que cette expérience peut vous apporter. Elle déçoit rarement.

L'exercice

Cela fonctionne mieux lorsque les deux partenaires sont déjà détendus et pleinement présents, alors faites tout ce qui vous permettra d'atteindre cet état. Une méditation de 15 minutes, une séance de yoga, un exercice de respiration, une longue marche dans la nature ou votre variante préférée de la thérapie chaud/froid mentionnée à la fin du chapitre 3 conviendront parfaitement.

1. Réglez une minuterie sur 10 minutes.
2. Asseyez-vous en face de votre partenaire, de préférence les jambes croisées sur un tapis ou sur un coussin moelleux.
3. Fermez les yeux et effectuez quelques respirations profondes.
4. Ouvrez les yeux et regardez la personne en face de vous dans les yeux pendant 10 minutes.
5. Laissez les muscles de votre visage et de votre corps réagir naturellement à tout ce qui se passe dans le regard. Il ne s'agit pas d'un concours de regard fixe ; le clignement des yeux est autorisé.
6. Ne parlez pas.

Une fois les 10 minutes écoulées, vous pouvez décider si vous souhaitez partager votre expérience avec votre partenaire. Parfois, une conversation est le prolongement naturel de ce que vous venez de vivre, et d'autres fois, il est préférable de se prendre dans les bras, de se remercier et de laisser la rencontre être ce qu'elle est.

Les anciens enseignements bouddhistes nous disent que nous sommes tous des miroirs les uns pour les autres, voyant la vérité de notre paysage intérieur reflétée dans les yeux de ceux qui nous entourent, mais cela entre facilement par une oreille pour ressortir par l'autre. Après quelques « séances de regards », ces mots signifieront quelque chose de tout à fait différent pour vous.

CHAPITRE 11

SE DÉCONSTRUIRE POUR SE RECONSTRUIRE

« Il arrive un moment où rester coincé dans le bourgeon
devient plus douloureux que l'effort nécessaire pour fleurir. »
– Anaïs Nin

12 novembre 2010, province de Loreto, Pérou

Il y a trois niveaux d'« hygrométrie » personnelle pendant la saison des pluies.

Le niveau de base est l'humidité. Chaque matin, vous vous réveillez avec un certain degré d'humidité dans votre literie et de la transpiration sur vos sous-vêtements. Les premiers jours sont un ajustement mais, après une semaine ou deux, on s'y habitue.

Le prochain et, à mon avis, le *moins* souhaitable des trois niveaux d'hygrométrie personnelle est lorsque vous êtes mouillé. Cela vous arrive par exemple quand vous marchez dans la jungle avec quelque chose d'imperméable sur vous, essayant de ne rester qu'humide, mais sans y parvenir. La moitié de vos sens s'accroche aux parties du torse qui résistent encore aux gouttes qui s'infiltrent dans votre dos tandis que vous avancez péniblement vers un abri semi-sec. Toute résistance est inutile.

Pour finir, il y a le niveau trempé, c'est-à-dire le point au-delà duquel la reddition aux éléments est la seule option qui vous reste. L'eau a vaincu vos défenses et s'est emparée de chaque centimètre carré de votre corps. Les seuls vêtements utiles qui vous restent sont vos bottes de boue qui montent jusqu'aux genoux, et qui ont au moins le mérite d'empêcher vos orteils de plonger dans tout ce qui pourrait

être caché dans la boue sous vos pieds. Curieusement, une fois que vous avez tressailli et frissonné en raison de cet inconfort, être trempé n'est pas tellement pénible.

Trempés, c'est l'état dans lequel l'équipe et moi nous nous trouvons tandis que nous traversons la forêt en direction de la cabane 7 le jour 29.

Il ne reste plus que deux jours avant la fin de notre retraite thérapeutique. Nous allons rendre visite à chacun des patients pour mener les entretiens de bilan et documenter les progrès accomplis.

La journée a commencé sous le soleil, mais le ciel s'est déchaîné il y a environ deux heures, et nous avons navigué dans la brousse, faisant de notre mieux pour garder le matériel au sec lors des sprints entre les cabanes.

Nous venons de quitter la cabane 4 où Melinda nous a tous surpris avec un résumé très réaliste et honnête de l'avancement de son processus. Je ne suis pas un chaman, mais la transformation spirituelle en elle est évidente. Elle a commencé ce voyage en tant qu'experte en santé naturelle, trop confiante et détentrice de toutes les réponses. Le genre de personne qui dit au médecin ce qui ne va pas chez elle et qui n'écoute que très occasionnellement les conseils des professionnels en qui elle a confiance.

Lorsque les chamans tentaient de creuser dans les ombres qui se profilaient sous la forme de mécanismes d'autodistraction, de récits intérieurs et d'une approche trop dogmatique de son chemin spirituel, sa réaction a toujours été une subtile hésitation. Mais, au cours des dix derniers jours, quelque chose a changé, et cette mère de deux enfants, âgée de 58 ans, est devenue silencieuse et introspective. Sa « coquille de noix » a été difficile à casser pendant les premières semaines, mais la jungle l'a amenée jusqu'à l'étreinte que nous avons observée chez la plupart des autres patients.

Il est difficile de dire si le cancer du sein de Melinda s'est amélioré ou aggravé au cours de ce mois. Les cataplasmes aux herbes qu'Edwin a préparés pour elle n'ont eu aucun effet visible sur la croissance de la tumeur située du côté droit de sa poitrine.

Les chamans ont été inquiets lorsqu'ils ont découvert qu'elle avait déjà subi une mastectomie pour extraire une tumeur antérieure au même endroit. Selon eux, une fois que le corps a été mutilé (c'est le mot qu'ils ont employé) ou brûlé par une chimiothérapie et une radiothérapie, il est beaucoup plus difficile pour les herbes et les cérémonies de faire leur travail.

Melinda pense que le traitement fonctionne et demande si elle pourrait rester trente jours de plus. Je lui réponds que je vais transmettre sa requête à Roman et le prier d'aller la voir. La réponse sera probablement positive.

Le chemin boueux se transforme en ruisseau lorsque le sol de la forêt cède la place à une pente raide qui descend vers la cabane 7. John est le dernier patient auquel nous allons rendre visite.

« L'objectif de la première caméra commence à s'embuer », dit Brock, notre caméraman principal, mais sans ce ton stressé qui accompagne habituellement un dysfonctionnement du matériel de cette importance. Aujourd'hui, l'humeur est légère et joyeuse malgré l'averse torrentielle qui s'abat sur nous.

Après tout, nous sommes trempés et non pas moites. Tout cela, ainsi que l'état d'esprit éclairé de nos patients intrépides, nous met tous de bonne humeur. De plus, nous avons une autre caméra, elle est sèche, et il ne reste que deux jours.

Je n'ai pas revu John depuis la cérémonie du San Pedro d'hier, que j'ai quittée de manière fulgurante après que la nature m'a appelé une seconde fois. Aucun des autres membres de l'équipe ou du personnel ne l'a vu depuis, à part Roman.

Les nuages d'orage au-dessus de nos têtes projettent un faux crépuscule sur la forêt devant nous tandis que nous nous approchons de la cabane 7. Il y a des bougies allumées à l'intérieur ; nous gravissons le perron.

« John, tu es là ? »

« Nick, Dan, Brock ! Entrez. » La porte pivote vers l'intérieur, s'ouvrant sur un John souriant. « Entrez. Vous êtes trempés, les mecs ! Quel dévouement à la cause… »

L'expression joyeuse de John rayonne comme une luminescence tridimensionnelle sur la jungle obscure et orageuse juste derrière la fenêtre dans son dos.

Dan me jette un coup d'œil de derrière la caméra deux, un sourcil légèrement relevé, comme pour m'envoyer un message télépathique : *Mais qu'est-il arrivé au vieux John grincheux, et qui diable est cet homme ?*

Je commence par lui dire : « John, la dernière fois que je t'ai vu, c'était au *maloka* pendant la cérémonie du San Pedro. Tu avais l'air d'être vraiment… »

« Oui, m'interrompt John, je sais. On m'a montré hier soir des parties de moi-même que j'avais oubliées depuis longtemps. J'ai gratté cette chose en moi qui est toujours hors de portée. Je la sens parfois à la périphérie, c'est une partie supérieure de moi qui aspire à revenir. »

Il parle avec un sourire chaleureux, mais ses yeux sont inondés de larmes tandis qu'il continue.

« Je ne peux même pas imaginer certains aspects d'hier. » Il s'arrête, pensif. « Vous savez, ça dépasse l'entendement, mais je suis conscient que tout ça est arrivé, que ça s'est passé, et que ça a été une expérience incroyable. Je veux dire, mon corps se met à vibrer pendant que je vous en parle. Vous savez, les véritables vibrations et les autres "sensations" de ce qui est ici. » Un immense sourire illumine son visage tandis que des larmes roulent sur ses joues.

Il laisse échapper un rire. « Il ne se passe donc pas grand-chose pour moi ! »

Je lui demande alors : « Comment te sens-tu physiquement ? Penses-tu que ton cancer de la prostate s'est amélioré ? »

« En fait, je n'y ai pas pensé depuis plusieurs jours. Le Dr Pretel a effectué un autre dosage de PSA il y a quelques jours et je suis censé lui rendre une dernière visite avant notre départ. Mais, après ce que j'ai vécu cette semaine, je dirais que tout est possible. » Il se déplace maintenant dans la petite cabane, rayonnant d'énergie. « Je ne pense pas m'être senti aussi jeune depuis mes 20 ans. Un poids m'a été

enlevé, Nick, presque comme si quelque chose de toxique ou d'empoisonné avait été retiré de mon corps. C'est comme le dit Roman. Parfois, il faut se déconstruire pour se reconstruire. J'ai l'impression que la déconstruction est terminée, et qu'il y a maintenant en moi des ouvertures là où il n'y en avait pas. »

La personne devant nous ressemble à l'ancien John. Même silhouette maigre, mêmes yeux gris, crâne chauve avec des cheveux blancs sur les côtés. Mais c'est un homme différent. Bienveillant et jeune. Sage.

« Nick, j'aimerais rester en contact avec toi lorsque nous serons tous de retour chez nous. Je crois qu'il y a quelques petites choses concernant mon humble expérience ici dans la jungle que je pourrais partager et qui pourraient être pertinentes pour toi. J'ai été là où tu es maintenant, un explorateur intrépide au début de la trentaine, qui tentait de faire le bien dans le monde. Je respecte le chemin que tu suis, mais il y a de nombreux pièges dans lesquels je suis tombé, et j'aimerais t'aider à les éviter. »

Je suis un peu décontenancé par mon propre rôle dans le récit de John, et ma surprise est probablement manifeste.

« Quoi qu'il en soit, poursuit-il rapidement, fais-moi savoir si cela t'intéresse. C'est une idée qui m'a été inspirée par la médecine des cactus hier soir. Après que je suis revenu. »

Il y a quelques jours, cette idée n'aurait honnêtement pas eu beaucoup d'attrait pour moi, mais cet homme parle vrai et transmet dans son attitude une énergie qui nous émerveille tous.

« Ce serait génial, John, lui dis-je sincèrement. J'accepterai toute l'aide que je peux obtenir. Merci beaucoup. »

Dans deux jours, John aura son contrôle final avec le Dr Pretel qui lui annoncera des nouvelles étonnantes sur son dernier dosage de PSA. PSA signifie « antigène prostatique spécifique », et ce test est une mesure standard utilisée en médecine moderne pour dépister le cancer de la prostate chez les hommes, généralement âgés de plus de 40 ans. Cette méthode a permis de diagnostiquer le cancer de la prostate chez mon père et, bien qu'elle ne soit pas précise à 100 %,

elle a aidé des milliers, voire des millions d'hommes à détecter cette maladie avant qu'il ne soit trop tard.

Quand John est arrivé, son taux de PSA était supérieur à 7,5 et son médecin avait déjà diagnostiqué son cancer de la prostate à l'aide d'une biopsie. Le dernier jour de la retraite, le Dr Pretel effectuera un autre dosage de PSA, et les nouveaux résultats montreront qu'il est tombé à 5,5. Bien que la diminution ne soit que de 2 points, il s'agit d'un revirement radical pour ce test particulier. Un taux de PSA de 5,5 est considéré comme normal pour les hommes de l'âge de John, et ses médecins en Australie seront stupéfaits lorsqu'ils recevront les résultats.

Il est l'un des cinq patients dont la maladie a connu un progrès notable lors de ce voyage. Cette statistique se transformera en un slogan accrocheur pour *La Science sacrée des chamans* lors de sa participation au festival du film documentaire : « Cinq patients reviendront guéris. Deux reviendront déçus. Le dernier ne reviendra pas. » Musique de suspense.

Z ADMIT ONE Y

(Votre billet gratuit pour visionner le documentaire La Science sacrée des chamans)

Il y a quelques années, au milieu d'une cérémonie de l'ayahuasca, une puissance supérieure m'a « montré » sans détour que le film La Science sacrée des chamans devait être diffusé gratuitement afin que des personnes de tous les horizons, quel que soit leur statut socio-économique, puissent être témoins des vérités curatives de ces anciennes traditions.

Depuis, nous avons rendu le film La Science sacrée des chamans accessible à tous les habitants de la planète, afin qu'ils puissent le visionner gratuitement en ligne. Cela vous inclut vous aussi, cher lecteur.

À ce jour, ce documentaire a été vu par plus de 2 millions de personnes et a donné naissance à sa propre tribu de personnes conscientes.

Si vous souhaitez assister au voyage transformateur de nos huit patients, découvrir ce qui est arrivé à chacun d'eux et en savoir plus sur les herbes utilisées pour traiter leurs maladies spécifiques, veuillez vous rendre à l'adresse Internet ci-après. Il n'y a aucune condition : vous pouvez le regarder et le partager avec qui vous voulez.

Voici le lien : http://thesacredscience.com/tssbook_moviescreening.

Bien que les résultats physiques de nos patients soient prometteurs, ils ne sont pas les mêmes pour tous les membres du groupe. Certains de ces participants audacieux ont connu des guérisons quasi miraculeuses de maladies graves, tandis que d'autres sont encore aux prises avec leurs symptômes.

Mais un résultat extrêmement positif a été rapporté par tous. Ce mois passé ici a permis à chaque patient d'expérimenter une ouverture spirituelle cathartique, plus puissante que tout ce qu'il avait vécu jusque-là. Même ceux qui sont « déçus » de l'amélioration physique qu'ils ont connue jusqu'à présent se voient eux-mêmes et le monde qui les entoure avec de nouveaux yeux.

Beaucoup rapportent des expériences quotidiennes de synchronicité et de coïncidence. L'équipe en a également été submergée, au point qu'on n'en parle même plus. Les phénomènes inexplicables sont devenus la nouvelle norme.

Les progrès de John ne sont pas tout à fait uniques. D'autres patients parlent de prises de conscience similaires. *Pourquoi n'ai-je pas laissé les autres entrer ? Pourquoi n'ai-je pas été là pour les personnes qui sont les plus importantes pour moi ? Pourquoi ces murs de séparation ?*

Mais la description de John du besoin d'être un loup solitaire plutôt que de faire partie de la meute me revient toujours en mémoire. Nous, les Occidentaux, nous avons oublié ce que signifie faire partie d'une meute et laisser cette meute prendre soin de nous.

Parmi les transformations surprenantes qui se sont produites au cours de notre retraite thérapeutique d'un mois, cette transmission

sera mon catalyseur personnel. La science n'a pas encore trouvé comment le mesurer ou le prouver, mais nous, les humains, nous sommes bien plus connectés que nous ne le pensons. Nous avons en quelque sorte emprunté une voie qui nous a séparés de nos proches, de nos voisins et en fin de compte de nous-mêmes, et il est temps de revenir à notre véritable nature.

Mais nous avons tous des ombres que nous devons tout d'abord être prêts à affronter.

Le soir suivant, tous les résidents du centre sont invités à une cérémonie de clôture avec du feu dans une clairière de la jungle, à côté du *maloka*. Dan et moi manipulons une caméra à côté d'un imposant tas de bois séché tandis que les patients, les chamans et le personnel s'installent sur des chaises disposées au hasard et des rondins placés stratégiquement.

L'atmosphère de cette réunion exceptionnelle et informelle est à la fois légère et douce-amère. Les patients ont parcouru un si long chemin, et c'est la seule et unique opportunité qu'ils auront de partager leurs expériences et d'exprimer leur gratitude avant de commencer leur long voyage de retour, le lendemain matin.

Gretchen, dont le syndrome invalidant du côlon irritable est maintenant complètement guéri, sourit tout en parlant à Nicola de son fils, Aiden, qui lui manque énormément et qu'elle a hâte de revoir à son retour dans le Wisconsin.

Jessica, toujours en proie aux symptômes de sa maladie de Crohn, explique à John qu'elle va rester au centre un mois de plus pour continuer à travailler avec les plantes. Il la félicite pour sa bravoure et note ses coordonnées, promettant de prendre de ses nouvelles de temps à autre depuis l'Australie.

Juan est en train d'aider Edwin et Christian à poser quelques branches supplémentaires sur la pyramide de bois de deux mètres et demi de haut, écoutant attentivement les instructions d'Edwin. Il est arrivé ici aux prises avec des problèmes de dépression et de

toxicomanie, mais aujourd'hui c'est une personne complètement différente. Non seulement ses symptômes ont entièrement disparu, mais il a compris sa véritable vocation : être un guérisseur. Au cours de la semaine écoulée, les chamans ont fait une exception spéciale aux règles, lui permettant de les accompagner dans leurs tournées chaque matin pendant qu'ils préparaient des traitements à base de plantes et s'occupaient des autres patients. Hier soir, nous avons rendu visite à Juan dans sa cabane et il nous a parlé de son séjour ici.

« C'est la chose la plus importante que j'aie jamais faite, nous a-t-il dit. Apprendre à être en paix avec moi-même, ici dans la nature, et continuer à avancer malgré la douleur et la peur.

Je me rends compte maintenant que les problèmes que nous avons tous ne sont pas physiques. Nous les ressentons physiquement ; la maladie se manifeste et nous la vivons souvent dans un sens tridimensionnel. Mais je vois maintenant que tout cela vient en réalité d'ici [montrant sa tête] et d'ici [montrant son cœur], n'est-ce pas ? Nous créons ces choses, et si nous nous en occupons ici, les symptômes physiques disparaîtront. C'est avec cela que les chamans travaillent, et c'est ce qui se passe dans la jungle. »

Le soleil s'est couché et les conversations sont maintenant éclairées par les lampes frontales que chaque porteur pointe vers le sol pour créer un éclairage d'ambiance. La mer d'étoiles au-dessus de nous scintille dans le cosmos, un bel effet secondaire d'être à plus de 800 kilomètres de la ville la plus proche.

Edwin et Christian versent un liquide sur la pyramide de bois et autour de sa base, tandis que Roman s'avance et prend la parole.

« C'est notre dernière nuit ensemble, ici, sous le ciel d'Amazonie. Le mois qui vient de s'écouler a été à la fois éprouvant et instructif pour vous tous, mais le véritable travail ne fait que commencer. Tout ce que vous avez appris sur vous-mêmes, chaque couche d'illusion que vous avez enlevée, chaque guérison que vous avez expérimentée n'est permanente que dans la mesure où votre pratique quotidienne le permet.

Lorsque vous retournerez dans les vies d'où vous êtes venus, la clarté que vous avez en cet instant sera mise à l'épreuve. Ce n'est pas

une éventualité ; c'est un fait. La question est de savoir si vous pourrez cheminer dans ce monde et tout en conservant ce qui vous a été montré.

Avec l'expérience de milliers d'années, des gens ont vu que chaque niveau de notre évolution personnelle comporte ses propres écueils. La science sacrée – le système chamanique de guérison dans lequel vous êtes immergés en ce moment – est issue de ces traditions autochtones comme un phare de lumière pour nous guider à travers l'océan de notre subconscient, afin que nous ne nous perdions pas et que nous n'oubliions pas qui nous sommes vraiment.

Vous vous êtes vus mis à nu face à l'inconnu et vous savez désormais ce qui est possible lorsque nous étreignons les zones les plus profondes de nous-mêmes. Vous avez chacun votre propre chemin spirituel à parcourir, mais il est de notre devoir commun de rester éveillés et pleinement présents à tout ce que nous rencontrerons dans nos vies à partir de maintenant. »

Edwin s'approche avec une branche enflammée et la tend à Roman. « *Listo, hermano*. » Roman saisit le flambeau de fortune et se retourne vers nous.

« Cet assemblage de bois sec derrière moi symbolise toutes ces choses en vous que vous avez laissées partir durant ce dernier mois. Toutes les pensées inutiles, les grandes histoires que vous vous êtes répétées sur qui vous êtes, les souvenirs traumatisants de votre passé, cette foule de mots et de pensées qui vous emprisonnaient en silence… »

Le chaman s'approche du tas de bois et en touche des extrémités avec sa branche enflammée, mettant le feu à de petites taches de pétrole. Le feu se propage rapidement vers le centre de la structure temporaire, léchant avidement chaque bûche, chaque feuille et chaque brindille.

« Cette flamme est un symbole de la lumière de la conscience que nous possédons tous. Elle peut transformer les ténèbres à l'intérieur et à l'extérieur de nous en compréhension et en vérité. Les ombres que nous portons n'attendent que d'être illuminées par cet état d'être

essentiel, mais nous devons être prêts à tenir le flambeau et à explorer chaque aspect de nous-mêmes avec un cœur ouvert. »

Le feu derrière Roman devient de plus en plus grand et chaud, se dressant vers le ciel à plus de quatre mètres. Des braises crépitantes jaillissent du sommet, puis flottent, dansant sous les étoiles scintillantes.

Nous sommes assis en silence, fascinés par cette forme brûlante qui disparaît rapidement dans le néant. En regardant autour du cercle, je vois une assemblée d'âmes, les plus courageuses que j'aie jamais rencontrées.

Z FACE À NOS OMBRES Y

« Considérez-les tous les deux, l'océan et la terre ;
ne trouvez-vous pas une étrange analogie
avec quelque chose en vous-mêmes ? Car, à l'instar
de cet océan effrayant qui entoure la terre verdoyante,
il se trouve dans l'âme de l'Homme une Tahiti insulaire pleine de paix et de joie, mais
cernée de toutes parts par toutes les horreurs à demi connues de la vie. »

– Herman Melville, Moby Dick

Un soir, au beau milieu d'une cérémonie de la coca avec Roman, j'ai soudain eu une prise de conscience et je me suis mis à la formuler à voix haute. « J'ai en moi une colère dont je ne sais que faire, ai-je déclaré. Mais j'ai un complexe de victime bien commode qui justifie l'ombre. Il me dit : "Oui, tu as peut-être de la colère, mais tu en avais besoin pour affronter la vie quand tu étais plus jeune. Tu as dû apprendre à être fort et te protéger." »

J'ai regardé à travers le petit espace vers le chaman aux jambes croisées, assis contre le mur en face de moi, et quelque chose dans son visage m'a incité à continuer. « Il y a une justification intrinsèque dans la manière dont je le raconte. Quand je parle de cette colère brûlante que je ressens parfois, je commence toujours par le fait que j'ai été victime de harcèlement quand j'étais plus jeune. »

« Parle-moi de ce harcèlement, me dit-il enfin. Quel âge avais-tu ? »

Chacun entreprend ce chemin spirituel avec son propre lot de cadavres dans le placard qui doivent en être retirés pour continuer d'avancer. Beaucoup des

miens proviennent de nœuds non résolus de « conscience de rejet » de mon enfance.

Quand j'étais jeune, le simple fait d'aller à l'école suscitait en moi une extrême anxiété. Je n'ai jamais compris pourquoi, mais je n'ai pas eu d'amis de la maternelle au lycée. C'est peut-être parce que je bégayais, ou peut-être que je bégayais parce que je n'avais pas d'amis, mais en tout cas, j'étais seul. Je n'avais même pas une réputation de « nerd » ou de « geek », j'étais une île à moi tout seul dans un océan de gamins qui semblaient s'épanouir dans leur environnement scolaire primaire et de collège.

Je n'ai jamais pu comprendre le jeu de l'amitié auquel tout le monde jouait si bien. Ma mère me disait toujours de ne pas m'inquiéter, que nous, les garçons Polizzi, nous étions des enfants tardifs et que cela deviendrait plus facile en grandissant. Ça n'a pas été le cas pendant plus de dix ans.

Au déjeuner, la plupart des enfants ont un groupe d'amis choisis qu'ils retrouvent tous les jours à la cantine et avec lesquels ils se réunissent. Ce n'était pas mon cas. Je me souviens de la panique qui m'envahissait tandis que je remplissais mon plateau-repas avec n'importe quels plats trop transformés, des bouillies dignes de l'univers carcéral qu'on nous donnait à l'époque, tout en scrutant la salle à manger à la recherche d'un endroit sûr pour m'asseoir.

Pour moi, un endroit sûr pouvait être une table occupée par des garçons aux manières douces qui ne rechigneraient pas à ce que je me joigne à eux : ça, c'était l'idéal. L'option la moins intéressante était de trouver une table vide et de m'y asseoir seul, car cela suscitait souvent des railleries de la part des enfants assis à d'autres tables qui soulignaient avec perspicacité que je n'avais pas d'amis. Parfois, je sautais carrément le déjeuner.

J'ai eu les mains moites pendant toute mon enfance. Mes cahiers et mes copies d'examen étaient couverts de taches noires nuageuses là où le côté de ma main humide frôlait l'encre fraîche ou la mine de crayon. Mes doigts étaient presque constamment serrés en poings nerveux, ma mâchoire crispée. Je peux encore imaginer les microrivières brillantes de sueur qui coulaient sans cesse dans les plis de mes paumes.

Les choses se sont aggravées en quatrième et il y a eu une confrontation physique avec quelques enfants à la récréation. C'est alors que j'ai découvert que j'avais de la rage en moi. J'étais trop gêné pour manœuvrer à l'intérieur de la cantine, mais quand quelqu'un essayait de me forcer physiquement à me soumettre, quelque chose en moi explosait. Les garçons qui en étaient témoins appelaient cela « l'effet retard ».

Quoi qu'il en soit, cette réaction a été une alliée qui m'a permis de surmonter des situations difficiles.

À l'université et au début de la vingtaine, la rage m'a été utile lorsque je voyais que mes amis étaient harcelés dans des bars ou que certains manquaient de respect à des filles. Ma femme, Michelle, trouve même que c'est plutôt sexy.

Elle continue de vivre en moi, des décennies après la fin de mes jours de lutte. Après tout le travail intérieur que j'ai réalisé sur ce chemin, ce mécanisme d'autodéfense demeure et c'est l'une des blessures fondamentales que je suis en train de guérir en ce moment.

« C'est une bénédiction déguisée, a gentiment suggéré Roman. Il s'agit d'assumer tes responsabilités et de reconnaître ton pouvoir. L'ignorance fondamentale que je vois derrière l'histoire que tu viens de raconter est que tu te harcèles toi-même en cédant ton pouvoir, en développant ce conditionnement de l'endurcissement plutôt que de l'adoucissement. La véritable force n'est pas d'être sur la défensive, de tenir les gens à distance, de craindre qu'on profite de toi, d'avoir cette attitude dure et forte. La véritable force est de rester doux et vulnérable, d'avoir le cœur ouvert dans toutes les situations.

Il y a longtemps, a-t-il raconté, vivait un saint tibétain du nom de Milarépa, qui a lui aussi connu beaucoup de violence au début de sa vie et qui a eu le courage d'affronter ses ombres et de travailler sur chacune d'elles jusqu'à ce qu'elles soient complètement dissoutes. Pour ce faire, il a dû apprendre à garder de l'espace pour les ténèbres qui avaient régné dans sa vie à un point tel que la plus grande lumière en a finalement surgi. »

Puis Roman a partagé une prière sur Milarépa, une prière que je vais partager ici avec vous.

LAISSE TON ESPRIT SE POSER

Je peux contempler le ciel,
Mais les nuages me troublent.
Milarépa me dit comment méditer sur les nuages.
Si le ciel est aussi tranquille que tu le dis,
Les nuages ne sont que le jeu du ciel.
Laisse ton esprit se poser dans le ciel.
Je peux contempler la mer,
Mais les vagues me troublent.
Milarépa me dit comment méditer sur les vagues.

Si la mer est aussi tranquille que tu le dis,
Les vagues ne sont que le jeu de la mer.
Laisse ton esprit se poser dans la mer.
Je peux contempler mon esprit,
Mais les pensées me troublent.
Milarépa me dit comment méditer sur les pensées.
Si l'esprit est aussi tranquille que tu les dis,
Les pensées ne sont que le jeu de l'esprit.
Laisse ton esprit se poser dans ton esprit.

Travailler sur l'ombre signifie apprendre à se libérer de la peur et des blocages émotionnels, non pas en les évitant, mais en les comprenant. En prenant conscience de qui vous êtes et en apprenant à devenir un canal ou un « os creux » (hollow bone), vous comprenez que ce que vous ressentez n'est rien d'autre que des nuages qui se déplacent dans le ciel. Ce sont peut-être des nuages sombres mais, si ma véritable nature est le ciel, je n'ai pas besoin de m'identifier à la colère. Elle me traverse.

Si vous êtes complètement ouvert à toutes les pensées et sensations qui vous traversent, vous pouvez progressivement vous reconnaître comme cet état de conscience pur et indestructible qui ne peut être affecté ni entravé par rien. C'est cela, l'absence de peur. Vous savez qui vous êtes, vous savez quelle est votre nature, et peu importe ce qui vous traverse ou ce qui se passe autour de vous, cela ne peut pas affecter votre véritable état fondamental.

Cela fait partie du travail sur l'ombre : rester présent et apprendre à maintenir une présence paisible et centrée sur le cœur, point final.

Il existe un certain nombre de pratiques qui peuvent aider à surmonter les peurs et les ombres, mais la méditation et une vie vécue consciemment sont les meilleurs enseignants.

CHAPITRE 12

FAITS POUR VIVRE EN TRIBU

19 juin 2016, 5 heures du matin
Larapata, Pérou

Le soleil est en train d'apparaître au-dessus de la paroi orientale de la vallée du Mapacho tandis que je me promène dans la brume matinale sur un sentier, au-dessus du camp de base de Païtiti. Je ne peux pas dormir tard quand je suis dans une tente, et ce matin, ce désagrément est un cadeau absolu. Mes yeux sont fixés sur quelques locaux qui gravissent un champ de coca adjacent avec de lourds sacs sur leurs dos. Ils se déplacent rapidement, comme si la pente de 45 degrés sous leurs pieds n'était rien. Comment ?

Un coq chante quelque part en contrebas.

Il est presque temps de descendre pour le petit-déjeuner, mais je n'ai pas envie de quitter cet endroit. Je regarde et je me rends compte que je me tiens à côté d'un immense arbre *vilca*, l'esprit de l'Arrière-grand-père de la jungle.

La médecine du condor.

Les chamans incas utilisaient les graines de cet arbre, l'*Anadenanthera colubrina,* dans un tabac à priser sacré qui les aidait à transcender ce monde et à entrer dans le royaume des esprits. Lorsque la dose correcte est prise, les effets sont extrêmes, commençant par une terrible douleur dans la tête, puis se transformant en ce que beaucoup considèrent comme un royaume de conscience maléfique ou obscur où la mort semble être proche. Cet état obscur dure de dix à vingt minutes, pour finalement laisser place à quelque chose de beaucoup plus euphorique et léger.

Chacun des principaux enseignants végétaux de cette tradition a un esprit animal correspondant ; Grand-mère Ayahuasca est souvent représentée sous la forme d'un serpent ou d'une couleuvre, Grand-père San Pedro (ou huachuma) est lié au puma et l'Arrière-grand-père vilca est représenté par le condor. Chacune de ces créatures nous donne un aperçu des effets de la médecine sacrée lorsqu'elle entre dans notre corps et des facultés qu'elle libère. Le vilca est considéré par beaucoup comme l'ultime enseignant végétal qui emmène souvent jusque dans les cieux ceux qui sont assez courageux pour y participer ; puis il les ramène.

Une impulsion parcourt ma colonne vertébrale. Cet arbre s'appuie sur toutes ses branches, ses feuilles et ses racines pour interagir de manière harmonieuse avec son environnement, afin de survivre et de prospérer. Il n'y a pas une partie qui soit plus importante que les autres ; il n'y a pas de séparation entre ses nombreux constituants. Chaque centimètre carré de ce vilca a un rôle important à jouer, et la santé de la jungle environnante dépend de chaque arbre comme celui-ci vivant en totale connexion avec ses voisins.

À cet égard, nous ne sommes pas très différents des arbres. Le système de flux vital qui est si essentiel pour une forêt saine s'applique également aux mammifères à deux pattes qui parcourent les sentiers creusés dans son sol. Il peut se résumer en un mot : *tribu*.

Pour beaucoup, ce mot semble exotique ou d'un autre acabit culturel, mais il me semble qu'il est temps que nous commencions à réintégrer le véritable sens du mot « tribu » dans nos vies modernes.

Dans le monde d'aujourd'hui, notre connexion par Internet correspond assez bien à la définition de la tribu : un groupe de personnes connectées par des liens sociaux, économiques, religieux ou de sang. Mais pour les peuples traditionnels du monde, la tribu relève d'une connexion beaucoup plus étroite. C'est la famille élargie, la communauté dans laquelle chaque membre échange et prend soin des autres.

Dans les sociétés tribales, tout est partagé : succès, échecs, responsabilités, leadership. Aucun événement de la vie n'est trop

intense ou accablant pour un individu, car il n'a pas à assumer ce fardeau seul.

Pour la tribu Dagara du Burkina Faso, par exemple, lorsqu'un décès survient, tout le village se réunit dans un rituel de deuil complexe et magnifique qui dure plusieurs jours. Le soutien aux personnes en deuil se poursuit longtemps après le décès, car le deuil est considéré comme un événement communautaire.

Dans les sociétés tribales, le succès est lui aussi partagé. Aucun succès n'est grand au point que l'ego d'une personne explose, car les réalisations sont le résultat d'un effort collectif.

Pour la tribu brésilienne des Enawene Nawe, le rituel Yãkwa est l'occasion de passer plusieurs mois à pêcher en canoë le long du fleuve Amazone, fumant le poisson au fur et à mesure, pour finalement retourner dans leurs villages avec de la nourriture pour plusieurs mois. Tout le monde y gagne, tout le monde célèbre, tout le monde est nourri.

Aux États-Unis, notre sens de la tribu a largement disparu. Beaucoup envoient leurs aînés dans des maisons de retraite isolées. Nous travaillons toute notre vie pour pouvoir financer nos maisons privées, nos voitures individuelles, nos babioles et nos gadgets qui nous maintiennent déconnectés les uns des autres.

Pendant ce temps, nos enfants grandissent sans la sagesse de leurs grands-parents. Les enfants sont livrés à leurs appareils, et de nos jours, ils sont équipés d'écrans. De nombreux jeunes ont troqué leurs interactions et leurs liens personnels contre une interface électronique.

Pour qu'un organisme fonctionne, toutes ses parties doivent être intactes. Si nous considérons notre société comme un organisme, avec la famille comme noyau en son centre, tous les signes indiquent un organisme déstructuré et bloqué.

Personne ne veut avoir l'impression que sa vie n'a pas de sens, or c'est le cas de beaucoup de nos retraités. Dans les peuples tribaux, lorsque les humains entrent dans leurs dernières années, ils passent tout naturellement d'actifs à celui de gardiens de la sagesse. Il est temps pour eux de devenir des enseignants, des soignants pour les

enfants et une force d'ancrage pour les jeunes adultes et les parents. Leur rôle change, mais ils sont toujours aussi nécessaires.

Les enfants de la tribu ont deux ou trois générations de modèles, chacun avec sa propre perspective de vie unique à transmettre.

En tant que père, je vois à quel point la relation de mon fils River avec ses grands-parents est importante. Ils lui enseignent une manière d'être à laquelle je n'ai tout simplement pas encore accès. C'est magique et profondément gratifiant de les voir interagir.

Ceci n'est qu'un aperçu de ce qui est possible lorsque nous, les humains, nous vivons de manière totalement interconnectée. Beaucoup d'entre nous se sentent seuls et dépassés dans leurs vies, même s'ils ont une famille et des amis aimants. Se pourrait-il que nous ayons besoin d'une communauté pour partager cette expérience humaine de manière plus significative ?

Je crois que la « tribu » est la prescription contre de nombreux écueils dans le monde moderne. Mais pour obtenir cet antidote, nous devons réapprendre à entrer en relation les uns avec les autres : avec nos familles, avec nos voisins, et en élargissant le cercle à partir de là.

Aujourd'hui, j'entends encore et encore le même message : nos besoins et ceux de nos proches ne sont pas satisfaits. L'ironie est que nos besoins sont tous liés. Le besoin des grands-parents de trouver un sens peut être satisfait en les rapprochant de la famille et de leurs petits-enfants. Le besoin des parents d'avoir du soutien et du temps pour eux-mêmes peut être satisfait par le même acte. Le besoin de connexion humaine, d'attention et de mentorat de nos enfants peut également être comblé en rétablissant la tribu.

Il y a tellement de dysfonctionnements dans la manière dont nous nous sommes organisés. Cela manque tout simplement de sens. Si nous nous ouvrons à leur sagesse, les tribus indigènes de la planète et la forêt elle-même ont beaucoup à nous apprendre.

Au Pérou et dans le reste de l'Amérique latine, les chiens sont des créatures sauvages, pour la plupart livrées à elles-mêmes. Si

vous avez voyagé au Mexique et dans les pays qui s'étendent au fur et à mesure qu'on voyage vers le sud, vous avez probablement croisé des chiens des rues. Ils sont un peu rustres, généralement bâtards, et souvent, ils auraient besoin de plusieurs bains. Mais ils ont une intelligence inhabituelle que l'on n'observe pas chez la plupart des chiens de rue aux États-Unis, et bien que leur pedigree de bâtards les maintienne à des années-lumière du « médaillé dans une exposition », ce sont des animaux magnifiques et résistants.

Ces chiens semblent tous aussi amicaux et inoffensifs que les animaux domestiques, mais il est clair qu'ils n'ont pas de propriétaires. Vous les verrez allongés dans les rues pavées le matin, profitant du soleil, puis préférer le seuil en pierre plus frais d'une porte ombragée pendant les heures les plus chaudes. Le matin et au crépuscule, vous les verrez errer seuls ou en meute, à la recherche de nourriture, de partenaires d'accouplement et d'un peu d'aventure. Oui, ils sont galeux et infestés de puces, mais ils semblent satisfaits de leur sort.

Il y a quelques mois, j'ai assisté à un mariage dans un canyon de la Vallée sacrée, à environ trois kilomètres de la petite ville péruvienne de Lamay, quand j'ai aperçu un chien errant dans un pâturage de taureaux. Mon ami Marc et moi l'avons immédiatement reconnu : il nous avait accompagnés lors d'un trek que nous avions fait quelques mois auparavant, à environ 30 kilomètres au nord de l'endroit où nous nous trouvions.

Calme mais joyeux, ce croisement de labrador brun et maigre s'est précipité vers nous et s'est couché à mes pieds, posant doucement sa tête sur ma botte gauche. En moins d'une minute, il dormait profondément. J'étais étonné et reconnaissant de le revoir, et abasourdi qu'il ait pu trouver son chemin si facilement à travers ces rudes montagnes. Quelle est l'aire de déplacement d'un chien de rue sud-américain ?

Il n'est pas inhabituel pour un loup gris de parcourir jusqu'à 30 voire 50 kilomètres en une journée, mais nous ne nous interrogeons généralement pas sur le rayon d'itinérance d'un chien domestique ou semi-domestique.

Peut-être que la magie de ces animaux andins errants réside dans le fait qu'ils sont une combinaison entre domestiqués et sauvages, capables de respecter les règles d'un foyer humain, mais aussi suffisamment résistants pour survivre dans le monde extérieur pendant des semaines et des mois.

En revanche, nous avons à la maison un bouledogue français de pure race. Il s'appelle Oscar. Il est affectueux, joueur, toujours affamé, pétant perpétuellement et champion en ronflements. Nous l'aimons à la folie, mais il ne tiendrait pas une heure dans la rue, moins encore sur un terrain plus accidenté.

Lorsque Michelle et moi nous nous sommes installés ensemble pour la première fois à New York, il y a environ huit ans, elle a insisté pour que nous prenions un chien, et plus précisément un bouledogue français de pure race. Elle n'était pas encore totalement convaincue que je serais son partenaire de vie permanent, de sorte que, même à cette époque si je n'étais pas un fervent partisan de la majesté des cabots, lui dire « non » n'était pas une option envisageable. La seule condition que j'ai posée était que je puisse choisir le chien.

Par un après-midi pluvieux, nous avons pris le métro pour nous rendre chez un éleveur de Sheepshead Bay qui avait mis quelques chiots en vente sur Craigslist. Les adorables photos et le logo officiel du site Internet semblaient plutôt sérieux, mais nous nous sommes retrouvés devant un immeuble délabré sous un viaduc du métro, à sonner la cloche à côté d'une porte noire défoncée sur laquelle le numéro de la maison avait été griffonné avec de la craie blanche ou quelque chose de similaire.

L'homme qui a répondu à la porte avait l'air sympathique et nous a conduits au deuxième étage qui était très éclairé, avec des murs blancs fraîchement peints, des panneaux de signalisation d'apparence officielle et un bureau d'accueil de fortune. Il nous a priés de nous asseoir sur un canapé IKEA à proximité pendant qu'il allait chercher les chiots. J'ai regardé Michelle d'un air renfrogné et j'ai déclaré que c'était une mauvaise idée ; puis l'éleveur est revenu avec deux minuscules paquets de fourrure et de plis. Il a posé les chiots de 2 mois sur le sol devant nous, et tout semblant de grogne ou

d'inquiétude que j'aurais pu nourrir à l'idée d'avoir un chien de race s'est évaporé instantanément.

Les frères en peluche de la taille d'un burrito étaient tellement petits et innocents, mais ils avaient déjà leur propre caractère et leur tempérament. L'un était plus audacieux et s'est dirigé vers un panier de jouets pour chiens pour sauter dedans avec désinvolture. L'autre est resté assis là, à nous regarder avec de grands yeux, nous observant. Le chiot dans le panier aboyait et jappait, mais celui-ci n'a fait aucun bruit. Il s'est contenté de nous regarder.

Son frère a fini par s'ennuyer avec le jouet qu'il mâchonnait dans le coin et s'est tourné vers nous. Passant à l'action, il s'est mis à courir à toute allure et a percuté le chiot devant nous. Mais le plus calme a réagi en une fraction de seconde, roulant avec l'élan de son frère jusqu'à ce qu'il soit dessus, plaquant la boule de poils et de dents au sol, presque sans effort.

Un instant plus tard, il était revenu à nos pieds, nous étudiant, se léchant parfois la patte tout en jetant un coup d'œil à l'éleveur, indifférent, assis à son bureau.

« Nous allons prendre celui-ci », dis-je, confirmant le choix qui avait déjà été fait par le chiot à nos pieds.

Et c'est ainsi qu'Oscar est entré dans nos vies. Il n'était censé atteindre qu'environ 11 kilos, mais il en pèse aujourd'hui près de 20, à un ou deux repas près. C'était le bouledogue français le plus athlétique que j'aie jamais vu, capable d'attraper des frisbees en plein vol et parfois de battre des chiens plus agiles dans de courts sprints au parc.

Jusqu'à l'âge de 6 ans.

Un jour, en jouant avec un autre chien, Oscar a fait une petite chute sur quelques marches, ce qui a désaligné l'une de ses vertèbres. Ce type de chute n'aurait pas affecté la plupart des autres chiens, mais nous avons vite découvert que les bouledogues français sont connus pour leur colonne vertébrale déformée en raison d'une reproduction excessive. La durée de vie moyenne d'un bouledogue français est de

dix ans s'il a de la chance, mais ses dernières années sont souvent assez difficiles.

Au cours de siècles d'élevage, ces créatures ont été soigneusement modifiées pour leur donner leur forme actuelle, avec des attributs qui nous plaisent sur le plan esthétique, mais qui les laissent handicapées en termes de survie fondamentale. Leurs corps sont désormais tellement dysfonctionnels qu'ils ne peuvent pas même se reproduire sans aide humaine.

Il est difficile de croire qu'Oscar et tous nos chiens domestiques sont des descendants directs de *Canis lupus*, le loup gris. Le chien est le meilleur ami de l'homme, mais il est peut-être aussi un miroir qui reflète avec force détails la manière dont nous l'avons transformé – tout comme nous-mêmes – loin de nos origines innées et primordiales.

Faire des comparaisons entre les chiens et les humains ou entre les chiots et les enfants ne serait pas très apprécié pendant un cocktail, mais ce livre n'est pas politiquement correct et ce n'est d'ailleurs pas son propos. Je recherche la vérité plutôt que les faits admis, et certaines de nos normes culturelles doivent être écartées pour y parvenir.

Nous avons domestiqué nos chiens et nos chats, et, que nous acceptions ou non de l'admettre, nous en avons fait de même pour nous. Qu'y a-t-il au cœur de cette manière de penser ?

Le contrôle. La prévisibilité. La possession. La domination.

Ces quatre mots sont cousins d'un mot de quatre lettres qui commence par P. C'est quelque chose que nous devons accepter et surmonter constamment sur le chemin de l'esprit : la *peur*.

Dans de nombreux cas, la peur est saine, voire d'une importance vitale. Sans elle, j'aurais presque certainement déjà péri, et il en va de même pour vous, que vous le reconnaissiez ou non. La peur est notre amie, tant que sa fréquence et son degré sont appropriés. Si on considère les gros titres des journaux et la diminution des comportements sociaux qui témoignent de la confiance envers les

étrangers – comme l'auto-stop, par exemple – je dirais qu'en tant que société nous en abusons.

Exactement comme Oscar, nous avons tous été élevés et éduqués pour vivre dans un contexte culturel et technologique déterminé. Cela présente des avantages, en particulier quand on est retiré de la chaîne alimentaire en tant que jeune chiot ; mais que ferait Oscar si nous le laissions se débrouiller seul dehors ? Il mourrait en quelques jours, à moins de trouver un autre foyer pour l'accueillir et garnir sa gamelle de nourriture.

Que se passerait-il si la technologie telle que nous la connaissons tombait en panne ? Si tout le réseau électrique de la côte Est ou Ouest était détruit et que l'électricité, Internet et les téléphones portables étaient coupés, quelles en seraient les conséquences ?

Combien d'entre nous survivraient ? Parviendriez-vous à survivre ?

Je peux quasiment vous garantir que les indigènes d'Amérique du Sud survivraient. Et ne croyez pas qu'ils sont technologiquement inférieurs, car ils ont eux aussi un téléphone portable et un accès à des ordinateurs. Cependant, ils n'ont pas oublié ce que c'est que d'être un être humain dans un environnement naturel.

Éduqués pour faire confiance à leur instinct, pour apprendre par l'expérience directe du monde extérieur et pour être résistants, les peuples d'Amazonie et des Andes ne dépendent pas de grand-chose d'autre que de Mère Nature elle-même pour survivre. Ils sont astucieux, ils ont du cran et, ce qui est peut-être le plus important, ils sont heureux avec relativement peu de choses – un bonheur absolument contagieux.

Cette déconnexion de notre environnement naturel se manifeste également sous d'autres formes. Nous souffrons de problèmes de dos en raison de la position assise que nous devons maintenir chaque jour, des heures durant, et de problèmes oculaires en raison d'une vie passée sous des lampes fluorescentes, à fixer des écrans d'ordinateur et de téléviseur, à regarder des acteurs interpréter des événements fictifs et des présentateurs de journaux télévisés bombarder nos cerveaux avec des interprétations d'événements mondiaux excessivement sensationnalistes et basées sur la peur.

Il y a un vide en nous qu'aucune quantité de télévision, de sitcoms ou de jeux vidéo ne pourra jamais combler. Quelque chose de primordial réclame une connexion plus profonde avec les autres et avec le sol sous nos pieds.

Saviez-vous que nos ancêtres pas très lointains marchaient rapidement plus de trois kilomètres par jour en moyenne ? Nous descendons de sociétés de chasseurs-cueilleurs dont la survie dépendait d'une collaboration harmonieuse, et notre physiologie tout comme notre psychologie sont encore et toujours très orientées vers ce mode de vie. L'héroïsme, le partage des fardeaux et la confiance dans le collectif étaient des réalités quotidiennes pour nos ancêtres, mais où en sont-ils aujourd'hui ?

La technologie semble avoir éclipsé la vitesse de notre évolution biologique.

Si cette technologie disparaissait, que ce soit volontairement ou suite à un cataclysme, nous, les hominidés, serions-nous naturellement attirés par nos tendances innées, ou sommes-nous trop éloignés du monde naturel et les uns des autres pour nous regrouper et prospérer ?

Z DISSIPER L'ILLUSION DE LA SÉPARATION Y

Avez-vous déjà été sur une plage nudiste ou dans une source thermale où les vêtements sont « facultatifs » ? C'est une question étrange, je sais, mais je vous promets qu'elle a du sens. Il y a un phénomène très intéressant qui se produit lorsque nous enlevons nos vêtements dans une foule d'autres humains nus. Le caractère puéril des normes sociétales qui régissent le vêtement devient presque instantanément évident.

Avant de vous déshabiller et de vous montrer dans le plus simple appareil, il peut y avoir une certaine appréhension, une peur d'être jugé, une anxiété à l'idée d'attirer une attention indésirable, etc. Mais, quand tout le monde est nu, nous sommes tous sur le même bateau. Un peu plus vulnérables, mais aussi plus

libres. Vous pourriez penser qu'il y aurait de la perversité dans une masse de personnes nues dans une source chaude, mais il s'agit en fait d'une affaire extrêmement normale et non sexuelle. Si vous l'avez fait, vous savez de quoi je parle. Dans le cas contraire, je vous invite à en faire l'essai.

À bien des égards, l'idée de partager son travail intérieur avec d'autres entraîne une vulnérabilité et une opportunité de liberté tout à fait similaires. C'est un peu effrayant au début, mais une fois que tout le monde a posé ses cartes sur la table, nous recevons le rappel immensément thérapeutique que nous sommes tous humains et que nous sommes tous parfaitement imparfaits. Une fois que nous savons sur quoi l'autre travaille, cette relation devient beaucoup plus riche et beaucoup plus facile à appréhender. Vos proches deviennent des miroirs pour vous, capables de vous fournir des informations qui pourraient également vous rapprocher de votre médecine.

Et l'aspect le plus important est peut-être que si vous communiquez ouvertement avec des amis de confiance sur ce que vous faites pour vous améliorer, cela les encouragera à poursuivre leur propre travail, leur permettant de guérir par association avec le chemin sur lequel vous avancez. Tandis que nous marchons sur ce chemin, il devient très clair que nous sommes tous des miroirs les uns pour les autres, reflétant une conscience unifiée, séparés uniquement par la chair et les os de ces vaisseaux que nous habitons – et peut-être même pas.

Se synchroniser les uns avec les autres et devenir des canaux limpides de l'essence peut paraître un peu effrayant. Cela pourrait même sembler… communiste ? En tout cas, ça l'a été pour moi au début. Jusqu'au moment où c'est devenu contagieusement libérateur.

L'exercice du regard mentionné au chapitre 10 est un excellent moyen de dissiper la séparation en tête à tête, mais voici un exercice que vous pourrez faire en groupe de trois ou plus.

SPECTACLE D'OMBRES

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir la même conversation lors d'un dîner avec de vieux amis ou des membres de votre famille ? Vous parlez du travail, des enfants si vous en avez, des potins scandaleux sur des amis communs, puis du bon vieux temps. Vous vous souvenez de cette époque ?

Ces dialogues superficiels sont machinaux et abrutissants, dénués de toute vulnérabilité réelle et n'aident personne à évoluer. Pourtant, ne s'agit-il pas des

humains que vous considérez comme vos plus proches ? Il est temps de poser les cartes sur la table et de les inviter à faire de même.

La prochaine fois que vous vous retrouverez assis en face d'un membre de votre cercle intime, parlez-lui de quelque chose qui vous pose problème sur le plan émotionnel, comportemental ou spirituel. Cela suscitera très probablement des commentaires et, espérons-le, de l'empathie. La graine de la transformation du groupe aura alors été plantée.

Quelle que soit la réaction de vos amis, écoutez pendant quelques minutes ce qu'ils disent tout en étant pleinement présents. Ensuite, lorsque vous en avez l'occasion, définissez des règles du jeu pour que la discussion reste intéressante.

Dites quelque chose comme : « Vous savez, je suis totalement d'accord pour continuer de discuter de cela, et je suis prêt à réellement écouter vos idées au sujet de ce sur quoi je travaille. Mais pour que tout le monde soit sur un pied d'égalité, je pense que chacun devrait parler de quelque chose qu'il vit actuellement et d'un sujet pour lequel il a besoin d'aide. Les affirmations faciles ne comptent pas. »

Si vous avez parlé de quelque chose de vraiment personnel pour commencer, vous avez fixé le cap pour ce qui va suivre. Vos amis accepteront de jouer le jeu, ou peut-être que non. Mais l'une ou l'autre de ces réponses vous donnera de bonnes informations sur qui sont vos amis. Vous constaterez probablement que votre transparence au sujet de votre propre combat a ouvert la porte et a créé un espace sûr pour que vos amis puissent faire de même.

Votre groupe accédera alors à un niveau de relation tout à fait nouveau. Vous regarderez les autres différemment lorsque vous interagirez, et vous serez capable de comprendre leurs combats en temps réel et de leur réserver un espace.

C'est une manière de voir au-delà de la séparation perçue et de créer une tribu.

Un mot d'avertissement, cependant : dissoudre le voile de la séparation nous oblige à voir au-delà du conditionnement et des constructions de pensée périmées qui prévalent dans une grande partie du monde moderne obsédé par la propriété privée. Attendez-vous à souffrir et à lutter un peu au début. C'est une étape nécessaire à la croissance.

Si vous trouvez profondément troublant de partager qui vous êtes avec d'autres personnes, c'est en soi une cible de choix pour une exploration plus approfondie et finalement – roulement de tambour, s'il vous plaît – pour le travail.

CHAPITRE 13

ASCENSION

« De même que les rêves sont les chants de guérison
de la nature sauvage de notre inconscient,
les animaux sauvages, les plantes sauvages
et les paysages sauvages sont les rêves de guérison
du profond esprit chantant de la Terre. »
– Dale Pendell

19 juin 2016, 8 heures du matin
Larapata, Pérou

Cela fait six ans que nous avons tourné *La Science sacrée des chamans*, et pourtant, j'ai le sentiment que cela ne fait que six mois.

Aujourd'hui, c'est le jour de la cérémonie, et nous allons tous nous réunir à la chapelle ce soir à 21 heures pour boire de l'ayahuasca et laisser la place à tout ce qui se présentera pendant ce rituel de huit heures.

Je pensais que nous serions tranquilles aujourd'hui et que nous serions libérés des courbatures de notre randonnée héroïque dans la montagne la nuit dernière, mais il semble que Roman ait d'autres projets. Je trouve Elton et Roman dans le réfectoire en train de prendre le petit-déjeuner amazonien de l'ayahuasca – un bol de quinoa non assaisonné et de plantains verts bouillis – et je m'assois auprès d'eux.

« Je voudrais vous montrer aujourd'hui, à toi et à Mileen, notre ferme de permaculture, et peut-être pourrons-nous aussi nous arrêter à la nouvelle école pour les enfants du coin ; nous participons à sa construction. » Roman semble réellement apprécier le bol de bouillie insipide devant lui tandis qu'il parle entre de pleines bouchées.

« Ça a l'air génial, dis-je. C'est près d'ici ? »

Elton me regarde et pouffe de rire, pointant son doigt vers le flanc de la vallée qui se dresse au-dessus de nous. « Tu vois le sommet de cette colline ? Il y a une autre colline au-delà. C'est là que nous allons. Mange, mon frère. Nous allons faire une sacrée randonnée aujourd'hui. »

L'Institut Païtiti s'étend sur 1 000 hectares de jungle, à environ cinq heures de route, puis à deux heures de marche à l'est de la Vallée sacrée et de la ville la plus proche, Cuzco. Le camp de base où tout le monde mange, dort et se douche est situé au fond de la vallée, à presque 100 mètres au-dessus des eaux rapides de la rivière Mapacho dont le grondement constant accompagne toutes les activités quotidiennes et nocturnes.

Depuis le village écologique situé au bord de la rivière, le territoire s'étend vers le haut sur une pente extrême, abritant en son sein d'anciennes terrasses incas, des parcelles de forêt ancienne, des parois rocheuses escarpées et de mystérieuses cascades. Ce qu'ils appellent tous « le territoire » est essentiellement la moitié ouest d'une petite montagne, blottie le long de la partie la plus orientale de la cordillère des Andes, là où la montagne rejoint la jungle.

Nous nous réunissons tous les quatre devant le réfectoire et nous chargeons nos sacs avec du matériel léger et de l'eau pour le trek. Le sentier au-dessus de nous zigzague vers le haut à un angle qui semble être de 45 degrés. Les prochaines heures vont être brutales.

« Un pas à la fois, mon frère », dit Roman en posant sur sa tête un vieux fédora à larges bords.

Environ une demi-heure après le début de notre ascension, Roman s'arrête et me sourit. « Regarde ça. » Juste devant nous, l'étroit sentier contourne un pli dans la montagne et disparaît. Nous passons le virage et l'air chaud de l'après-midi se rafraîchit brusquement. La forêt s'assombrit à mesure que nous nous enfonçons plus profondément dans le pli. Le crissement sec des bottes sur le gravier est masqué par le clapotement de l'eau sur la roche.

Un mince ruisseau jaillit d'un énorme rocher à environ 15 mètres au-dessus de nous et se précipite dans un petit bassin à nos pieds. « Il y a beaucoup de ces lieux sacrés sur cette terre, dit Roman. Cette eau est

alimentée par une source et on peut la boire tant qu'on ne voit pas d'animal mort dans le ruisseau au-dessus de nous. » Il rit en s'approchant de la cascade et attrape un peu du liquide qui tombe dans ses mains réunies en coupe, puis le porte à ses lèvres. « Il n'y a rien de comparable. Goûte. »

Mon instinct de conservation me dit non, mais j'ai soif. Cela fait plus de six ans et le chaman ne m'a pas encore tué. J'enlève mon chapeau de gaucho en cuir et je l'utilise pour attraper un peu de cette substance pétillante. La première gorgée passe par-dessus ma tête, et avec juste une fraction de seconde d'hésitation, je verse la seconde en direction de ma bouche. Il a raison, le goût est doux, avec peut-être une note terreuse.

« *Hermano*, combien de temps encore avant d'arriver à la ferme ? »

Roman regarde Elton de l'autre côté du bassin, qui répond d'un ton neutre : « Nous sommes à environ un quart du chemin, peut-être moins. »

Nous sommes déjà tous les quatre trempés de sueur par l'ascension courte, mais raide, depuis le centre jusqu'ici. Mileen me sourit, toujours de bonne humeur, même dans des circonstances difficiles. « Je suis content d'avoir fait mon Pilates ces derniers temps, me dit-il. La combinaison entre l'altitude, la chaleur et cette verticale à 90 degrés est un sacré entraînement. »

Roman est assis contre une paroi rocheuse humide et moussue, indifférent à l'humidité. « Vous deux, vous n'avez pas assisté à une cérémonie depuis un moment. Nous allons faire travailler vos corps physiques durement aujourd'hui sur ces sentiers afin qu'ils ne vous gênent pas ce soir. Ne vous inquiétez pas ; vos muscles auront le repos dont ils ont besoin dans la chapelle pendant que votre esprit fera la marche. »

Nous montons encore de quelques centaines de mètres dans les deux heures suivantes, traversant trois zones climatiques différentes – de la jungle à l'altiplano et jusqu'au début d'une région plus alpine – voyant la végétation et le sol changer toutes les vingt ou trente minutes. Le simple fait de poser une botte devant l'autre sur ces sentiers incas est devenu un rite en soi.

Tandis que nous nous hissons vers la très attendue ferme de permaculture située au-dessus de nous, je me sens reconnaissant pour l'inconfort, les brûlures dans les genoux et les mollets et les respirations laborieuses. Habituellement, le jour d'une cérémonie est difficile à vivre pour moi, chaque heure étant remplie d'une peur silencieuse de ce qui va se passer ce soir-là. Certains vétérans adorent Grand-mère et attendent avec impatience chaque cérémonie des semaines à l'avance.

Pas moi.

Elle m'a montré bien plus que toute autre méthode spirituelle que j'ai pu découvrir, mais ses conseils ont un prix. Pour travailler avec cette ancienne médecine végétale, il faut être prêt à examiner tout ce qui se cache dans les crevasses de votre subconscient. C'est en tout cas ce qui se passe pour moi.

Parfois, c'est tellement intense que je parviens à peine à respirer. Il m'est arrivé de me perdre, ne sachant plus qui, quoi ni où j'étais pendant des heures. Mais après avoir refait connaissance avec notre âme-moi incommensurable et sans nom, les enseignements viennent, parfois depuis les abîmes d'une manière totalement non linéaire, et parfois depuis la voix de Grand-mère elle-même. Il faut passer par une petite mort pour y arriver, mais c'est le remède le plus puissant que je connaisse. Le mot quechua *aya* signifie âme ou mort, et *huasca* signifie vigne ou corde. *Ayahuasca* signifie littéralement « la vigne de l'âme ».

J'attends fébrilement cette cérémonie de bienvenue depuis quatre jours, mais cette activité physique intense aide mon esprit à se détendre un peu. Une fois de plus, Roman a fait preuve d'une grande sagesse. La souffrance physique que signifie l'escalade de ces rudes parois de la vallée efface ou retarde les affres de la peur qui continuent de tenter de s'insinuer dans mon cœur. *Merci, montagne*.

Nous avons grimpé à peu près la même distance que celle que nous avons parcourue la nuit dernière et nous pouvons distinguer la route que nous avons empruntée, taillée dans le flanc d'une colline lointaine de l'autre côté de la vallée de la jungle. La montée de ce côté est tout

aussi raide, mais le rythme lent permet une progression beaucoup plus contrôlée et sûre.

Nous nous arrêtons un moment tous les quatre pour boire une gorgée d'eau sur un affleurement rocheux qui offre une vue imprenable sur la rivière Mapacho en contrebas. Le camp de base n'est plus qu'une poignée de toits de la taille d'une fourmi au bord de la fine ligne bleue étincelante qui se fraye un chemin au fond de la vallée.

Vers 14 heures, nous arrivons devant une simple porte en bois, taillée à la main, avec un panneau coloré qui dit « *Bienvenidos* ». L'air est devenu sec et poussiéreux, c'est assurément un microclimat différent ici. Roman soulève le loquet de fortune en fil de fer, et la vieille porte en bois grince, se balance vers l'intérieur par son propre poids, nous invitant à continuer sur le sentier situé au-delà.

Nous gravissons une pente raide et contournons encore un autre lacet. Je regarde la ligne des crêtes au-dessus de nous, cherchant un signe de notre destination finale, lorsque le chemin escarpé devant nous s'aplatit soudain, se transformant en un doux tapis vert d'herbe luxuriante. La pierre dure et la poussière sous nos pieds cèdent la place à de la terre brune tandis que nous ralentissons et commençons à prendre conscience de ce qui nous entoure.

« Nous sommes arrivés », annonce Roman. Il continue de marcher, passant devant un vieux puits construit dans la même structure rocheuse que les anciennes terrasses que nous avons traversées lors de notre ascension. À côté de cette structure poussent deux splendides cactus que je reconnais immédiatement : ce sont des San Pedro, le remède Grand-père des Incas.

Le sentier devant nous contourne un parterre fertile de légumes, puis se divise encore et encore, créant un patchwork géométrique de cultures bariolées. Derrière ce jardin de montagne florissant se trouve un mur de soutènement archaïque en pierre, envahi par de la mousse et des vignes grimpantes, mais toujours solide.

Et soudain, je comprends. Nous nous trouvons sur l'une des nombreuses terrasses gigantesques qui bordent ces montagnes, exactement comme celles que nous avons escaladées pour arriver ici. La seule différence est que cette terrasse a été restaurée et qu'elle est

utilisée conformément à sa destination originelle, grouillante de fertilité et en pleine production. L'équipe de Païtiti a repris ce qui existait déjà et l'a redynamisé en utilisant une combinaison de méthodes agricoles traditionnelles quechuas et de techniques modernes de permaculture. Et les résultats sont probants.

Nous continuons d'avancer, et nous tombons sur un homme accroupi sur un lit de choux verts, récoltant habilement les feuilles mûres et les jetant dans un sac par-dessus son épaule. Torse nu et en sueur, il nous sourit de dessous son chapeau Stetson usé par les intempéries.

« Vous en avez mis du temps ! Vous m'avez apporté le déjeuner ? »

C'est Anthony, l'un des trois apprentis que nous avons rencontrés hier soir, et il a l'air de se sentir parfaitement chez lui ici. Selon Roman, Anthony a été attiré vers cet endroit par une vocation supérieure ; il est ici pour utiliser ses compétences afin d'aider à revitaliser ces anciennes traditions tout en apprenant d'une culture qui vit en totale harmonie avec la nature. Dans son ancienne vie, Anthony était pisteur et travaillait pour le service forestier des États-Unis, passant la plus grande partie de son temps seul dans la nature, réparant des routes et en créant de nouvelles dans l'arrière-pays nord-américain.

« Ne t'en fais pas, lui répond Roman. Nous avons rapporté suffisamment de quinoa et de plantains pour nourrir tout un village. Mais emmenons ces gars jusqu'à la citerne et déjeunons là-bas. »

Le mot *déjeunons* déclenche une excitation inattendue dans mon ventre affamé, mais cette dernière retombe rapidement quand je songe à cette bouillie de quinoa et à ces bananes vertes tachées. Le seul aspect positif de cette *dieta* est qu'elle met notre corps sur la voie de l'inconfort ; c'est une amorce pour les sensations intenses à venir. Mon tube digestif est tellement habitué au sel et à la graisse que faire descendre des plantains pâteux peut représenter un défi, un problème tout à fait typique du premier monde.

Nous gravissons une autre colline et nous nous retrouvons sur un haut plateau, contemplant un vaste réseau de collines, de pics et de vallées qui s'étendent à perte de vue. À notre gauche, les montagnes grimpent à l'assaut des nuages, s'amenuisant progressivement vers le

bas et perdant de l'altitude à mesure qu'elles tombent dans les hautes terres luxuriantes de l'Amazonie sur notre droite.

Deux chiens ont pris les devants depuis que nous avons quitté le camp de base, sautant d'un endroit à l'autre tout en suivant leurs oreilles et leur nez jusqu'à d'intéressants objets invisibles dans les broussailles environnantes. L'un d'eux s'élance sans hésiter sur une pente abrupte au bord du sentier, et je me surprends à laisser échapper un « non ! » avant de me ressaisir. Ce ne sont pas des chiens domestiques américains. Ils savent ce qu'ils font.

Quelques minutes plus tard, nous approchons d'un vieux bâtiment en pierre avec son toit habituel en tôle ondulée fixé au sommet. Une mer d'épis de maïs dorés est visible depuis l'entrée principale sans porte. Elton entre le premier, plongeant depuis le seuil dans un énorme tas de maïs inca. « Messieurs, c'est la récolte de l'année. Pas mal, hein ? » L'ancien chef est en état de délectation, nageant dans la nourriture.

Roman se dirige vers l'un des deux hamacs accrochés au-dessus du tas de grains vieux de deux semaines. Je me dirige vers l'autre. Le corps épuisé et les muscles des jambes brûlants, je m'affale et je tombe presque hors du hamac.

« Ces sentiers sillonnent les Andes et recèlent de nombreux secrets, raconte Roman. Les femmes quechuas de Larapata portaient jusqu'au marché de Pisac des sacs en tissu comme celui d'Elton, remplis de pommes de terre, de manioc et d'autres légumes-racines. Elles partaient d'ici à l'aurore et marchaient toute la journée, jusque tard la nuit, descendant dans la Vallée sacrée le lendemain matin. Certaines voyagent encore de cette manière aujourd'hui. »

Elton intervient : « Les femmes d'ici vivent bien jusqu'à 90 ans et au-delà. Alors que la plupart des Américains ralentissent leur rythme de vie à 80 ans, les Incas des temps modernes parcourent ces sentiers jusqu'à leur âge d'or. C'est ce qu'ils savent. C'est ce qu'ils vivent : une vie de ténacité et en connexion étroite avec la nature. »

Et beaucoup de pommes de terre.

Le soleil se dirige vers la crête de la montagne qui borde la vallée de l'autre côté du Mapacho, à l'ouest, tandis que nous redescendons tous les cinq – Anthony s'est joint à notre groupe –, traversant les hautes terres pour rejoindre le camp, loin en contrebas. Bien qu'exigeante physiquement, la montée était sûre et contrôlée, mais comme je l'ai appris si intimement au début de ce voyage, c'est la descente qui représente le plus gros danger sur ces sentiers andins.

La lumière décline rapidement, de sorte que nous avons décidé d'opter pour un raccourci qui devrait réduire de trente bonnes minutes notre trajet de retour jusqu'au camp de base ; mais l'étroit sentier muletier sur lequel nous marchons s'effrite et n'a pas été entretenu depuis bien longtemps.

Roman marche en tête du peloton avec sa machette, coupant et tailladant les vignes et les branches en surplomb qui nous barrent le passage, tandis que nous suivons en file indienne. « Anthony n'a pas encore eu le temps de dégager et de réparer cette piste, dit Roman, alors faites attention… » Je me penche pour entendre ce qu'il dit et, au même instant, la longue lame fend l'air à quelques centimètres de mon visage tandis qu'il la ramène pour trancher l'enchevêtrement devant lui.

Roman continue de faire le malin pendant que je me retourne pour voir à quelle distance se trouvent les trois autres derrière nous. Mileen et Elton sont tous deux en vue, à environ 50 mètres derrière, mais il n'y a aucun signe d'Anthony. Alors qu'Elton réduit la brève distance qui nous sépare, il m'appelle, lisant dans mes pensées.

« Ne t'en fais pas pour notre retardataire, dit Elton. C'est notre homme sauvage résident. Anthony a dû voir quelque chose sur la piste dont il fallait s'occuper. S'il n'avait pas réparé ces sentiers, nous n'aurions pas pu atteindre le sommet aujourd'hui. »

Mileen et moi, nous nous regardons l'un l'autre, les yeux écarquillés. Une seule personne a réussi à dégager et à reconstruire tout ce chemin ?

On entend un bruit de pas rapides sur les lacets au-dessus de nos têtes, et en quelques secondes, Anthony glisse sur le sentier vers nous avec un lourd sac à dos solidement fixé autour de son torse nu. Il

regarde le sol tout en marchant, mâchant de la coca, perdu dans ses pensées, ou peut-être fasciné par le terrain. À en juger par son abdomen dénudé, il n'a pratiquement pas de graisse et est capable de descendre ces corniches environ deux fois plus rapidement que nous.

« Qu'attendez-vous, les gars ? Nous allons être en retard pour notre dernière portion de quinoa et de bouillie de plantains ! » Anthony sourit, dévoilant une boulette de coca coincée entre sa joue et les molaires.

Le reste de notre descente est rapide. Comparé au trek à l'aveugle de la nuit dernière, c'est une partie de plaisir.

De temps à autre, Roman s'arrête et désigne une petite gravure dans la paroi de roche dure de la montagne qui borde le côté gauche du chemin. On peut facilement passer à côté de ces trapèzes parfaits taillés dans la pierre à cause de la végétation envahissante mais, une fois repérés, ils sont vraiment remarquables à observer. Et comme beaucoup de choses dans ces montagnes, ils soulèvent beaucoup de questions.

Ce sont des emplacements sacrés qui ont été utilisés pendant des milliers d'années pour faire des offrandes aux *apus*, les dieux des montagnes. Dans les Andes, chaque montagne est considérée comme un dieu vivant doté de nombreux pouvoirs, l'un d'entre eux étant celui de donner la vie ou de la retirer. Les feuilles de coca sont généralement une offrande de choix. Le voyageur prépare un *kintu* de trois feuilles non tachées, y souffle ses prières de protection et de gratitude, et place la triade dans le trou avant de poursuivre son voyage. Plus j'étudie ces traditions, plus il me semble clair qu'elles impliquent un état de respect total pour la vie elle-même et le besoin d'une expression constante de gratitude.

Les archéologues restent perplexes face à la précision laser avec laquelle ces autels géométriques ont été sculptés. Ces fentes à offrandes sont présentes dans toutes les Andes péruviennes et remontent à plus de 1 000 ans, une époque pendant laquelle les humains en Europe déféquaient encore dans des trous et se massacraient les uns les autres à l'aide d'épées et d'armures de fer de confection grossière. Pendant ce temps, à des dizaines de milliers de

kilomètres de là, quelqu'un disposait de la technologie nécessaire pour découper ces formes parfaites qui s'enfoncent profondément dans la roche, parfois sans fin mesurable.

J'ai vu des entailles similaires dans les murs gigantesques qui bordent les anciennes routes de la Vallée sacrée et du Machu Picchu. Avec leurs arêtes, leurs angles et leurs plans précis, elles n'ont pu être créées qu'à l'aide d'outils développés au XX^e^ siècle ou plus tard, du moins selon l'histoire de la civilisation communément acceptée et enseignée dans la plupart des universités. Mais la datation au carbone ne ment pas. Ces travaux « impossibles » ont déconcerté les archéologues au cours du siècle dernier, et le simple fait de me tenir devant l'une de ces petites ouvertures en cet instant me fait frissonner. Que savaient ces personnes que nous n'avons pas encore découvert ?

Une heure plus tard, nous sommes de retour dans le réfectoire de l'Institut Païtiti, étirant nos membres fatigués et regardant un dernier bol fumant de quinoa et de plantains. Anthony en est déjà à sa deuxième portion avant que je n'aie eu le temps d'avaler trois bouchées.

Il est 17 heures, quatre heures avant le début de la cérémonie, et je commence à me sentir nerveux. Pour moi, les heures d'attente avant la cérémonie sont toujours les plus difficiles.

« Nick, me dit Roman, il faut que tu manges quelque chose. Lorsque tu te purgeras ce soir, ce sera beaucoup plus facile pour ton corps si tu as quelque chose dans l'estomac. » Roman se tourne vers Elton et Stella : « Une chose dont je me souviens à propos de Nick, c'est qu'il a toujours des purges importantes. »

Tous trois se mettent à rire tout en me regardant avec bienveillance. Je souris, réprimant la peur qui s'accumule autour des mots prononcés par Roman. Au cours des trente dernières minutes d'activité physique réduite, la peur a recommencé à m'atteindre, me rongeant l'estomac. « Grand-mère m'appelle depuis que nous avons terminé notre

randonnée, *hermano*. Je pense que je pourrais me purger avant même le début de la cérémonie. »

Je fais de mon mieux pour avaler quelques bouchées de plus. À côté de Roman se trouve Stella qui fait partie de ses trois apprentis et qui joue le rôle de figure maternelle auprès de tous les étudiants et patients du centre. Il y a en elle une douceur qui contraste avec son apparence punk rock. Ses cheveux courts d'un côté et longs et beaux de l'autre, lui donnent un air de prêtresse guerrière tout droit sortie d'un *Mad Max*. Originaire de Montréal, elle parle avec un fort et bel accent français aux étudiants venus travailler en permaculture qui mangent à côté de nous.

Ils ne suivent pas le régime ayahuasca, et leur nourriture a l'air délicieuse et sent très bon.

« Comme vous le savez, dit Roman au groupe, nous allons tous les six célébrer une cérémonie de l'ayahuasca dans la chapelle ce soir. Par conséquent, Sasha sera en charge des questions ou des problèmes urgents jusqu'à demain matin. » Sasha, une femme d'une quarantaine d'années d'allure très sympathique, semble se sentir à l'aise avec la responsabilité qui lui incombe ; elle a apparemment déjà fait cela. Tout en écoutant, elle sauce le délicieux ragoût de légumes de la jungle dans son bol avec un morceau de pain au levain croustillant, fait maison.

Assise contre un mur en stuc à côté de Stella, Sasha dit à Roman : « J'ai déjà demandé à l'équipe de préparer l'eau au citron et à l'ail que vous pourrez boire pendant votre cérémonie ce soir. Est-ce que vous avez besoin d'autres préparatifs ? »

« La seule autre chose que nous souhaitons, c'est que toute la musique et les autres bruits cessent à 20 h 30, dit Roman. Et aussi, s'il vous plaît, n'ouvrez pas les portes de la chapelle ce soir, à moins qu'il ne s'agisse d'une urgence de vie ou de mort. »

Le chaman et ses apprentis terminent leurs bols de nourriture avec une désinvolture que je ne peux m'empêcher de trouver

distrayante. On dirait que pour ces quatre-là, on pourrait être n'importe quelle autre nuit. Leurs expressions, le ton de leurs voix et leurs sujets de conversation ne contiennent aucune trace de crainte. L'épreuve spirituelle dans laquelle ils sont sur le point d'entrer ne semble pas les perturber en quoi que ce soit.

Après avoir avalé sa dernière cuillerée, Roman se lève et traverse la grande structure communautaire jusqu'à l'endroit où Mileen et moi sommes assis. « Il est maintenant 17 h 30 et ce serait une bonne idée d'aller tous nous reposer avant la cérémonie. »

J'acquiesce. « Ça me semble bien. On se retrouve dans la chapelle d'ici quelques heures. » En réalité, cette idée résonne comme une torture. Je ne vois absolument pas comment je vais pouvoir dormir maintenant.

Le chaman et ses apprentis passent encore quelques minutes à converser avec les autres résidents, puis ils sortent dans le crépuscule. Mileen se tourne vers moi. « Hé, tu vas retourner à ta tente ? » me demande-t-il.

Je fais de mon mieux pour paraître aussi désinvolte que les quatre qui viennent de sortir. « Je pense que je vais rester ici un petit moment. Pas si fatigué que ça. »

« D'accord. Eh bien, je vais y aller et essayer de faire un petit somme. On dirait que la nuit sera longue. »

« Bonne idée. Je te suis dans un instant. »

Il dépose son assiette, sa cuillère et sa tasse dans le bac à vaisselle sale, ouvre la trappe anti-insectes et disparaît dans les bois.

Pour ma part, je m'attarde. Je suis ouvert à toute distraction.

Depuis l'autre côté de la salle, l'un des étudiants en alternance en permaculture m'adresse un énorme sourire. « C'est tellement cool d'être assis avec toi en personne, mec. J'ai vu *La Science sacrée des chamans* au moins cinq fois maintenant, et c'est la seule raison pour laquelle je suis ici aujourd'hui. Je t'ai reconnu dès que tu es entré. »

Ce jeune homme d'une vingtaine d'années à la barbe épaisse est la cinquième personne à m'approcher au cours des dernières 24 heures et, comme les quatre autres, il déborde de gratitude, comme si j'avais

en quelque sorte une maîtrise des puissantes traditions thérapeutiques qui ont été explorées dans le film.

Il ignore absolument que je me trouve dans une spirale émotionnelle habilement masquée par une façade tranquille, attendant avec effroi ce qui m'arrivera dans la chapelle dans quelques heures. Seul un petit doigt de pied tremble face à la réalité qui se présente à moi, ici, dans le réfectoire de Païtiti.

Je me force à lui répondre : « Je suis tellement heureux d'entendre ça ! Quel est ton nom ? »

« Sean. »

« Sean, ravi de te rencontrer, mon frère. Mon prénom est Nick. D'où es-tu ? »

Sean me raconte qu'il est de Sacramento et qu'il a récemment abandonné l'université parce qu'il ne savait pas ce qu'il voulait faire de sa vie. Sa vie de famille n'est pas bonne et il n'a pas vraiment d'autre endroit où aller après ce voyage. Il dit que la permaculture et la vie en véritable connexion avec la nature lui ont ouvert les yeux, éveillant en lui un but dont il ne soupçonnait pas l'existence.

« J'espère que Roman me permettra d'assister à une cérémonie de l'ayahuasca pendant que je suis ici. Je pense que ça m'aiderait vraiment. Combien de fois as-tu assisté à une cérémonie, Nick ? »

« Ce sera ma sixième fois, mais je n'ai participé à aucune depuis deux ans et, pour être tout à fait honnête, j'ai un peu peur de celle-ci. » Dès que je l'admets, je ressens une sorte de soulagement d'avoir reconnu mes peurs. « On ne sait jamais ce qu'on va vivre avec Grand-mère. J'ai appris à mes dépens qu'il est préférable de se préparer à une grande intensité avant d'entrer dans le cercle. Cette expérience peut être un voyage magnifique et doux, mais je préférerais que ce soit une surprise. »

Quelques autres volontaires arrivent avec leurs assiettes de nourriture normale à l'odeur aromatique. À écouter leur joyeux bavardage, ils sont sur le point de profiter d'une soirée relaxante, à lire à la lampe frontale, à pratiquer des techniques de massage qi gong les uns sur les autres, et ils finiront par sombrer confortablement dans le sommeil à une heure raisonnable.

Ce soir, nous sommes des opposés polaires. Les nœuds se resserrent dans mon estomac et je décide qu'il vaut probablement mieux que je parte. Je lance à la ronde un adieu maladroit et brusque, et je me retrouve en train de descendre le chemin escarpé vers ma tente dans la lumière du soleil déclinant.

Que vais-je faire pendant les trois prochaines heures ? Le seul choix qui s'offre à moi est celui que je ne veux pas : me glisser dans ma tente et tenter de dormir. Tout le monde semble être parfaitement capable de le faire, alors, pourquoi pas moi ? Je tourne à gauche à une bifurcation du sentier, puis à droite à une pierre peinte au sol qui porte l'inscription « Jupiter » (ma planète protectrice pour cette visite à Païtiti), qui délimite mes quartiers de la jungle.

Elle est là, blottie sous un énorme vilca, devant un vieux mur de soutènement inca : ma tente Marmot orange pour une personne.

Courage. J'y vais.

Allongé dans mon sac de couchage, je réussis assez bien à maintenir mon cerveau en silence. Mon système de méditation fonctionne, éliminant les pensées qui tentent de prendre pied en moi. Les sons de la forêt à l'extérieur, avec en toile de fond le grondement sourd de la rivière Mapacho, effacent progressivement mes peurs, dissipant la séparation entre moi et le monde autour de moi.

Cette vallée est magique. Cette terre est une médecine en soi.

Mais alors, pourquoi ai-je besoin de participer à une cérémonie ? Le simple fait de marcher sur ces sentiers, de me baigner dans ces chutes d'eau et ces ruisseaux, et d'avoir la rivière Mapacho elle-même à proximité a un profond impact sur ma psyché. D'ailleurs, j'ai expérimenté l'une des transformations les plus significatives de ma vie hier soir, juste en venant ici.

Certaines tribus ne laissent pas même les non-apprentis boire de l'ayahuasca. Peut-être ont-elles raison, cette médecine n'est pas pour les non-initiés.

D’un seul coup, la tranquillité de mon environnement disparaît, laissant dans son sillage un train entier d’excuses et de justifications, avec un type très particulier de peur alimentant son moteur.

Pourquoi est-ce que je m’inflige toujours ça ? Je ne peux pas ne PAS y aller ce soir. C’est un grand honneur d’être invité à s’asseoir avec un chaman et ses apprentis. De quoi ai-je si peur ? Je sais que l’ayahuasca ne tue pas. Je vais survivre à ça.

Des souvenirs parfaitement clairs de cérémonies précédentes et le nid de frelons du chaos visuel et sonore qui monte autour de moi peu après avoir bu une tasse d’ayahuasca se mettent à envahir ma conscience. Il m’est normalement impossible d’évoquer des images et des sensations de cérémonies passées qui sont généralement indescriptibles et donc difficiles à classer ou à revivre. Mais maintenant, tandis que je me tiens au bord du précipice d’un autre plongeon dans le royaume primordial de *Pachamama*, j’éprouve les sensations que j’ai fini par craindre.

Tu as peur parce que tu te perds dans le cercle. C’est une chose de voir, de ressentir et d’entendre des choses inquiétantes (démons, ombres, ton propre monologue). Mais tomber dans les ténèbres, souffrir sans savoir qui on est ou ce qu’on est, c’est une autre sorte de terreur. Elle devient si forte qu’il faut se battre pour chaque respiration. Et il n’y a pas d’échappatoire une fois que ça commence.

Je suis un triple idiot d’avoir choisi cette voie. C’est trop difficile. Je ne suis pas assez fort pour supporter ça. Ce n’est qu’une question de temps avant que tout le monde ne me voie tel que je suis vraiment.

Je me tourne et me retourne dans mon sac de couchage momie, incapable de me calmer. Une profonde tristesse m’envahit, semblable au chagrin que des condamnés à mort pourraient ressentir à la veille de leur exécution, sachant qu’ils ne reverront plus jamais leur famille. Des larmes commencent à couler, mais la tristesse est préférable à la peur, alors je me laisse aller.

Une voix en moi fait une observation tranchante. *Waouh. Tu es vraiment en train de vivre cela en ce moment. La cérémonie a déjà commencé, mon ami*. Une image de mon fils de 3 ans, River, s’anime derrière mes paupières.

Rappelle-toi pour qui tu fais ce travail, et pourquoi. Tu es prêt à faire tout ce qu'il faut pour évoluer et pour devenir la personne éclairée et aimante que tu es destiné à être dans ce monde depuis ta naissance. C'est la raison pour laquelle tu es sur ce chemin : pour dissoudre l'illusion, réparer les blessures et être ta vérité. N'oublie jamais ça.

Lorsque la peur arrive, rappelle-toi que tu as choisi cela. Tu es courageux, c'est ton don, mais l'introspection, qui est cousine du doute de soi, l'est aussi. Toi seul peux choisir lequel de ces dons tu souhaites nourrir, et quand.

Il ne s'agit pas de moi et il ne s'agit que de moi. La peur dans mon cœur se dissipe tandis que cette sagesse fait son apparition et prend sa place. Je fais cela pour devenir un être humain meilleur et plus connecté. Je ne suis pas dans le couloir de la mort, je franchis consciemment une porte de purification. La peur est une réponse naturelle, mais c'est moi qui décide de l'intensité à laquelle je l'éprouve.

L'un de mes plus grands *pourquoi* en ce moment est River. Je veux guérir les blocages non résolus de mon passé pour qu'il n'ait pas à faire face aux traumatismes ancestraux qui m'ont été transmis. S'il m'observait en ce moment, je serais courageux et je n'y penserais plus. Terminé.

Je tends ma main vers le coin de ma tente, saisissant mon téléphone portable dans l'obscurité. Il s'allume, éclairant la tente. 19 h 26. J'ai 84 minutes avant la cérémonie. Le temps de me reposer.

À l'heure convenue, je me dirige vers la tente de Mileen, une North Face verte pour une personne, perchée sur une corniche adjacente d'où on distingue la rivière Mapacho à travers les arbres. Il est déjà réveillé et m'entend arriver. « C'est l'heure d'y aller ? » demande-t-il à voix basse dans l'obscurité.

« Neuf heures moins dix. On est juste à l'heure. »

La sérénité s'est maintenue au cours de l'heure et demie qui vient de s'écouler et m'accompagne tandis que nous avançons à travers la forêt, à la lumière de nos lampes frontales, passant devant la cuisine et le réfectoire dans l'obscurité de la jungle pour aller à la chapelle.

La silhouette de la structure vieille de 500 ans est soulignée par un ciel nocturne étoilé. La porte est légèrement entrouverte, le faible scintillement de bougies illumine une partie du sol près de l'entrée.

À droite de la porte, un petit panneau en bois indique : « *Sin zapatos* ». Pas de chaussures. Tout en tâtant mes chaussures de randonnée boueuses dans l'obscurité, j'aperçois le scintillement de deux autres lampes frontales qui se déplacent dans les bois au-dessus de nous.

Quand mon pied franchit le vieux seuil en fer, toute trace de crainte résiduelle se désintègre. La table est mise et la peur est désormais un gaspillage d'énergie.

La porte grince lorsque Mileen l'ouvre plus largement, entrant derrière moi. Une silhouette faiblement éclairée est penchée pour allumer quelques bougies supplémentaires dans la pièce.

« Bienvenue, vous deux. » Stella se lève et nous prend tous les deux dans ses bras. « Roman et les autres arriveront dans quelques minutes. Mileen, cette place est pour toi, et celle-là, là-bas, est pour toi, Nick. » Elle désigne un endroit sur le sol recouvert de couvertures, contre le mur de briques d'adobe. Chaque place dispose d'un coussin et d'un seau blanc, les éléments de base d'une cérémonie de l'ayahuasca.

Mileen s'assoit contre le mur opposé et ferme les yeux tandis que Stella allume une dernière bougie avant de s'asseoir à sa propre place contre l'autel au fond de la pièce.

La porte s'ouvre en grinçant, et Elton et Anthony entrent, chuchotant entre eux avec enthousiasme à propos d'une nouvelle technique de permaculture qu'ils ont testée sur l'une des terrasses. Leur comportement est léger et lucide, comme s'il s'agissait d'une partie routinière de leur semaine.

Elton me sourit en s'installant à sa place de l'autre côté de la pièce, à côté de Mileen. « As-tu bien dormi, mon frère ? »

« Pas vraiment. Je crois que la cérémonie a déjà commencé pour moi. »

« C'est ce qui arrive parfois, non ? J'avais besoin de dormir après notre randonnée d'aujourd'hui. Je me suis réveillé il y a quelques minutes, juste à temps pour commencer à rêver éveillé ici avec vous tous. »

Anthony s'assoit en tailleur à côté de moi et me salue d'un signe de la tête avant de fermer les yeux.

Stella se met à chanter doucement un *ícaro* pour elle-même, et probablement pour nous. « *Todo cura, todo sana, todo tiene medicina adentro de di di di. Llevo tierra adentro alli. Llevo fuego adentro de di di di. Tengo líneas dentro…* »

Toujours pas la moindre trace de crainte. Ces moments où on s'installe sont ceux où je commence généralement à m'inquiéter, mais tout est *tranquilo*. Au lieu de l'anxiété habituelle, je ressens de la bienveillance et de l'enthousiasme pour ce qui est sur le point de se produire dans notre petit groupe. Je me sens honoré d'être ici, et tout ce qui va se passer ne semble avoir aucune incidence sur le flux que je ressens en cet instant.

« Bonsoir, tout le monde. » Roman passe la tête par la porte tout en retirant ses chaussures de randonnée à l'extérieur. Il se dirige vers le dernier coussin vacant, à côté de Stella, et fait un rapide tour de la pièce pour s'assurer que tout est en ordre. Sur une épaule, il porte un sac de médicaments tissé à la main qu'il retire et place sur le sol à côté de deux bouteilles de soda d'un litre, remplies d'un liquide trouble de couleur caramel.

« Ce soir est particulièrement propice. C'est la pleine lune et le solstice en même temps. De nombreuses communautés indigènes de ces montagnes se réveilleront à 4 heures du matin pour assister au lever du soleil. »

C'est Inti Raymi. La fête du soleil, le soleil éclatant de notre conscience.

« Il est tout à fait approprié que nous travaillions avec Grand-mère ayahuasca, car elle est la reine du subconscient. Ce soir, elle va nous

aider à purger toutes les impuretés qui s'y trouvent, afin que nous puissions à nouveau rencontrer le soleil demain.

N'oublions pas que notre responsabilité pendant la cérémonie est de la laisser faire son travail et de ne pas interférer avec le processus. Il est essentiel que nous fassions confiance à Mère Nature, quelle que soit sa forme. Les habitants de cette terre, qui sont toujours connectés à leurs traditions ancestrales, ont une confiance inhérente en *Pachamama*, parce qu'ils ont vu de leurs propres yeux ce qu'elle peut faire pour guérir leurs malades et apporter la sagesse lorsque la voie n'est pas claire.

Pour ceux d'entre nous qui ne sont pas des descendants directs de ces lignées, cette foi en l'inconnu exige parfois un peu de travail pour être construite.

Certaines traditions amazoniennes considèrent l'ayahuasca comme un processus d'exorcisme. Elle exorcise les énergies négatives et les obscurcissements de la conscience de notre être, afin que l'énergie vitale puisse recommencer à circuler dans ces zones. Ce qu'on appelle souvent un démon ou une possession, selon la définition courante de l'exorcisme, ne prend généralement pas cette forme. Le plus souvent, il se présente sous la forme d'une sensation inconfortable, d'une tension ou d'une émotion dérangeante.

Dans les huit prochaines heures, il sera important de ne pas amplifier les tensions qui pourraient surgir en vous. Si vous ne parvenez pas à vous détendre avec quelque chose que vous vivez, alors vous détendre avec votre incapacité à vous détendre sera la leçon à maîtriser.

C'est bien de se purger à l'extérieur, mais faites bien attention à ne pas aller trop loin. Il y a des précipices à l'extérieur de la chapelle, donc regardez bien où vous mettez les pieds. »

Elton lève la main et Roman lui fait un signe de la tête. L'apprenti s'éclaircit la gorge et ajoute : « Et aussi la fée, juste au cas où elle viendrait. »

« Oh oui. Tu veux dire quelque chose à ce sujet, Elton ? »

Elton poursuit avec son accent maltais : « Juste au cas où la fée viendrait, car, parfois, elle vient : ne la suivez surtout pas, cela pourrait être très dangereux. Elle peut voler, mais rappelez-vous que nous, les

humains, nous n'avons pas d'ailes pour voler dans un espace ouvert sans nous blesser, alors soyez réalistes avec vos limites physiques. Si quelqu'un vous appelle et que ce n'est pas Roman ou l'un d'entre nous, ne le suivez pas. »

« Et juste pour éviter toute confusion, nos voix ont tendance à venir de l'intérieur de la chapelle », ajoute Roman en nous regardant par-dessus ses lunettes aux fines montures.

Les apprentis gloussent, mais je suis incapable de dire si cette histoire de fée est une blague ou non. Pour le moment, je vais simplement laisser passer cette information supplémentaire.

« J'ai déjà du mal ce soir, alors je vais renoncer à toute autre formalité et commencer la cérémonie. Est-ce que quelqu'un a des questions avant de commencer ? »

Nous nous regardons tous, nos visages esquissant involontairement des sourires. Frères et sœurs spirituels. Foyer.

Roman sort quelques objets supplémentaires de son sac : une petite tasse en céramique, sa flûte, un paquet de bâtonnets de palo santo, du tabac *mapacho* et un paquet de feuilles séchées et attachées ensemble, qu'on appelle *chakapa* dans la tradition shipibo. On secoue cet instrument en forme d'éventail à un rythme constant sur et autour d'un patient lors d'une *limpieza,* c'est-à-dire d'une intervention thérapeutique. Ces feuilles sont destinées à piéger les mauvais esprits lorsqu'ils sortent du corps, puis elles sont purifiées dans la forêt. C'est peut-être là que les fées entrent en jeu. Peut-être que tout cela n'est que de l'humour chamanique tordu. Quoi qu'il en soit, nous y sommes.

Je suis le deuxième à recevoir une tasse de remède. Roman me sourit avant de la verser. « C'est bon de te revoir, Nick. » Quelques bénédictions rapides, une volute de fumée de palo santo, et le remède est dans mon corps.

Cinq minutes plus tard, le réflexe nauséeux initial est passé et le poids du liquide dense repose dans mon estomac. Maintenant, ce n'est plus qu'une question de temps.

Roman remplit une dernière tasse, dit une brève prière, lève les yeux vers nous et dit « *Salud* », avant de l'avaler d'un trait.

Le chaman se penche vers la dernière bougie allumée dans la pièce et dit : « Rappelez-vous, quand vous craignez les monstres et les démons, vous en devenez un vous-même. Les monstres sont attirés par d'autres monstres, donc la peur ne fera qu'en attirer d'autres vers vous. Ne vous accrochez pas et ne résistez pas à ce que vous êtes sur le point de rencontrer. Il n'y a ni bon ni mauvais. »

Il lève la bougie vers son visage et la souffle.

Il fait noir.

Je scrute l'obscurité, accueillant tout ce qui flotte.

Rappelle-toi, il y a trois outils à ta disposition si les choses deviennent trop intenses.

Le premier est le contrôle de la température. L'air froid m'aide toujours à me stabiliser quand je suis allé trop loin. Il peut s'avérer nécessaire de retirer mon T-shirt. C'est une nuit fraîche, et les deux couches que je porte, un sweat à capuche et un T-shirt, sont agréables pour le moment.

Le deuxième est l'eau. Après une forte purge, un peu d'eau peut aider à rafraîchir l'organisme et me rappeler que je suis un être physique avec une gorge et un système digestif. L'eau peut également induire une purge qui attendait d'être évacuée.

Le troisième est le souffle. La pire chose à faire est d'oublier de respirer, mais parfois, cela m'arrive. *Ne fais pas ça ce soir.*

Mes mains et mes pieds se mettent à picoter. Ça vient.

Stella chante un *ícaro* qui me semblait beau et parfait il y a quelques instants, mais chaque syllabe commence maintenant à me pénétrer. Les picotements ont cessé et il n'y a pas de désintégration corporelle ni de sensation de désorientation en apesanteur. Je suis toujours là, mais je suis aussi quelque part ailleurs dans la pièce, m'observant moi-même avec une vision claire.

Le Moi est toujours là en moi, mais il y a un autre Moi à l'extérieur qui observe le costume de chair physique que je suis. Cet homme approche de la quarantaine et s'efforce tellement d'être la version la

plus idéale de lui-même, selon un ensemble de règles prédéterminées, essayant de s'accrocher à tout. Il fait claquer le fouet, ne s'accordant jamais de paix, de peur que s'il lâchait prise, sa vie s'effondrerait et serait gâchée.

Mais que signifie « gâchée » ? Y a-t-il quelqu'un qui compte les points, veillant à ce que Nick se comporte bien et apporte tout ce qu'il a au monde ? *Qui compte le plus : le monde ou ta famille ? As-tu été bon avec eux ces derniers temps ? Cette autoprivation te met-elle plus à l'aise avec River ?*

Une image de mon fils faisant irruption dans mon bureau pendant que je travaille surgit dans l'obscurité. Je le gronde et je lui dis qu'il sait qu'il n'est pas censé ouvrir ma porte pendant que je travaille. Sa maman le prend par la main et l'emmène.

Non.

Ce Nick-là qui est assis contre le mur, s'accrochant pour s'assurer que ses intestins ne répandent pas leur contenu sur le sol de la chapelle, est certainement sur le chemin, mais il s'accroche encore à de sérieuses ombres de son enfance. Des schémas catholiques de peur combinés à des problèmes d'estime de soi non résolus après douze années difficiles dans un système scolaire de banlieue. Il est tellement déterminé à faire en sorte que cette vie compte qu'il en oublie de jeter l'éponge quand il est temps de jouer et d'être libre.

Il est temps de décoller la couche suivante de ta psyché et de réveiller l'enfant libre d'esprit qui se lève chaque jour avec émerveillement et intrépidité. Tu ne pourras jamais aimer pleinement ta femme et tes enfants si tu ne le fais pas.

Laisse le remède entrer.

L'*ícaro* est terminé et je suis en train de sangloter dans l'obscurité. La gifle cosmique que je redoutais ces derniers jours n'est jamais arrivée. Au lieu de cela, il y a eu quelque dix ans de psychothérapie livrés par une expérience de quasi sortie du corps. Dans les quelques minutes de séparation avec le costume de chair mentale qui se fait appeler Nick, le véritable Moi a diagnostiqué le déséquilibre et prescrit le remède.

Accorde-toi une marge de manœuvre pour faire des erreurs. Sinon tu vas étouffer, t'épuiser et, pire encore, ne pas t'amuser.

Mec, je suis vraiment trop dur avec moi-même. Comment ai-je pu passer à côté de ça ?

Ne sois pas si dur avec toi-même pour avoir été trop dur avec toi-même. Ce discours de culpabilité est un piège circulaire, tu comprends ? Tu ne pourras pas sortir de ce pétrin par la pensée. Il te faut pouvoir puiser en toi pour sentir le chemin du retour chaque fois que tu rechuteras.

Inutile de te dire de ne pas boire de liquide déboucheur pour canalisations, n'est-ce pas ? C'est du poison, de sorte que tu es extrêmement prudent avec ce produit. Eh bien, la culpabilité est elle aussi un poison. La honte est un poison. Un poison qui se nourrit de lui-même et qui en engendre encore plus, c'est pourquoi tu es sur cette voie : mettre fin au cycle, l'exposer et le libérer.

Ma main est crispée autour d'un genou tandis que je lutte contre l'inconfort d'une purge inévitable. Réalisant que je me prive de ce besoin biologique fondamental par peur de perturber la cérémonie en faisant grincer la lourde porte en métal, je me lève. *Arrête tes conneries, Nick. Tiens compte de tes besoins.*

Je tire sur la poignée de la porte et je sors dans la nuit.

Les rapides du Mapacho rugissent en contrebas tandis que je descends un chemin sinueux vers les toilettes, éclairé par ma lampe frontale. C'est magique de se promener dans la forêt sous un ciel nocturne, illuminé par une rare pleine lune de solstice d'été. Je pourrais peut-être parcourir ces sentiers pendant un moment après avoir terminé ma purge.

Ah oui, les fées. Mieux vaut écouter les conseils des gens du coin, même s'ils choquent ma sensibilité rationaliste.

Quelques instants plus tard, je suis de retour dans la chapelle, reprenant ma place sur le sol.

Elton chante un *ícaro* dans un dialecte quechua. La mélodie monte et descend, dansant dans l'obscurité devant nous, et ma bouche se met en mouvement, exprimant les sons que j'entends. Les sons deviennent

miens, trouvant leur chemin dans tous les coins et recoins de ma psyché, poussant et repoussant les zones de résistance. Le faible volume des grondements provenant de mes cordes vocales s'amplifie progressivement lorsque je rejoins Elton, et maintenant Roman et Stella, dans le même *ícaro*.

Grand-mère est présente en force, mais sous une forme différente de ce que j'ai vécu jusqu'à présent. Pas de choc visuel ou existentiel, ni de stupeur d'aucune sorte, mais plutôt des moments de profonde tristesse m'invitant à plonger dans leurs racines. En chantant avec le chaman et ses apprentis, j'expose des niveaux subtils de stagnation auxquels j'ai été aveugle jusqu'à présent.

La tristesse fait du bien.

Quelques heures plus tard, tandis que la faible lumière bleue de l'aube commence à poindre sous la porte de la chapelle, une question est brutalement posée par le remède.

Pourquoi as-tu toujours si peur de venir me voir ? Tu ne l'as jamais regretté.

Toute cette peur, cette crainte de l'inconfort, cette prédisposition au malheur était ton remède ce soir. La cérémonie n'a été qu'un outil destiné à éclairer la manière dont tu te tourmentes.

Le monde est plein d'inconnues, mais il y a une chose que tu peux déterminer au milieu de tout cela : la manière dont tu te comportes avec toi-même.

N'oublie jamais que tu es ton propre et plus puissant allié.

Z 10 QUESTION DE MÉDECINE Y

Si vous êtes aux prises avec un travail qui refuse de vous révéler sa médecine, voici une liste de questions que vous pouvez vous poser et qui pourraient vous aider à découvrir certaines voies d'accès à son essence. Mais rappelez-vous que ces obstacles sont comme la cordillère des Andes. Une fois que vous en aurez atteint un sommet, vous verrez le nombre apparemment infini de montagnes qui

vous entourent de tous côtés et qui ne demandent qu'à être escaladées elles aussi.

La mission n'est pas de les conquérir toutes, mais d'apprendre à aimer l'ascension. Chaque prise, chaque prairie d'altitude cachée, chaque rocher et chaque falaise, la peur qu'on ressent en regardant en bas, l'exaltation qui vous attend au sommet. Restez ouvert à toutes les informations qui vous parviennent.

Un petit avertissement : certaines de ces questions peuvent sembler pesantes. Il n'est pas nécessaire « d'y aller » si cela ne vous semble pas approprié en ce moment.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ces questions. Leur objectif est de vous aider à définir les côtes, les montagnes et les vallées de votre paysage intérieur. Avant de travailler avec elles, il est utile de s'asseoir paisiblement pendant quelques minutes et de laisser le mental se calmer.

1. Y a-t-il une tension ou une douleur dans mon corps en ce moment ? Si je pouvais lui donner un nom, comment appellerais-je cette sensation ?

2. Quelle est la chose dont mon corps a besoin en cet instant et que je ne lui ai pas donnée ?

3. Qu'est-ce qui m'empêche d'être en paix/heureux/content en ce moment ? (Si c'est quelque chose de matériel, quelle sensation ou quel soulagement cette chose matérielle m'apporterait-elle ?)

4. À quand remonte la dernière fois où j'ai fait quelque chose qui m'a fait sortir de ma zone de confort ? Qu'est-ce que c'était et quelle était ma motivation pour le faire ? Qu'est-ce que je n'ai pas fait dans ma vie qui me procurerait ce même sentiment ?

5. Quelle est la conversation difficile avec ma mère, mon père ou un proche que j'ai reportée ?

6. Quelle est la conversation difficile avec moi-même que j'ai reportée ?

7. Quel est le dernier « petit » mensonge que j'ai dit ? À qui l'ai-je dit ? Pourquoi l'ai-je dit ? Que serait-il arrivé si j'avais dit la vérité ? (Si le terme « petit mensonge » ne vous interpelle pas, pensez plutôt à une situation où vous avez exagéré ou minimisé quelque chose que vous avez dit à quelqu'un.)

8. a. Qu'est-ce que je ne me suis pas pardonné ?

b. Y a-t-il une personne dans ma vie à laquelle je n'ai pas totalement pardonné ? Comment cette personne m'a-t-elle fait du tort ? Qu'est-ce qui m'empêche de lui pardonner en ce moment ?

9. Lorsque viendra pour moi le moment de rendre mon dernier souffle, quels conseils pourrais-je donner au « Moi de maintenant » ?

10. Qui suis-je ? (Qui regarde à travers ces yeux, qui entend à travers ces oreilles ? Qu'est-ce qui me définit au centre de ma conscience ?)

CHAPITRE 14

DÉPART

« Nous ne sommes pas séparés. Bien au contraire,
nous sommes connectés à une source et à un réseau de vie. Imaginez une main
dont l'un des doigts tomberait au sol,
croyant qu'il peut mener une vie indépendante
sans être connecté au corps. C'est ce qui se passe aujourd'hui. L'humanité agit
comme des doigts séparés qui ont oublié leur connexion avec la source
originelle de la vie. »
– Sandra Ingerman

24 juin 2016, Larapata, Pérou

Nous sommes vendredi matin, et je marche derrière Roman et Elton dans le marché bondé de San Pedro, dans le centre de Cuzco. Ils ont une liste de courses de deux pages qui leur a été remise par les gens du centre, car ils ont besoin à la fois de matériel pour le centre et de produits pour leur usage personnel.

Aujourd'hui est le dernier jour de mon voyage, et j'ai décidé de le consacrer à aider Roman et Elton à faire leurs achats. Mon vol de retour pour San Francisco part dans quatre heures, alors autant faire quelque chose de productif pour bien utiliser ce temps.

Tout en nous faufilant entre les étals de potions, de produits et d'outils électriques, nous nous frayons un chemin à travers le dédale des stands, nous arrêtant ici et là pour marchander et acheter. Nous entrons par la porte ouverte d'un marchand de matelas, dans l'espoir de rayer de la liste l'un des articles les plus lourds : cinq lits pour les nouvelles huttes *dieta* de guérison qui sont en cours de construction à Païtiti. Tandis que Roman tripote et tâte différents matelas enveloppés de plastique et fait des observations sur le prix et la qualité qui sont clairement destinées à améliorer sa position dans la négociation, mon

esprit se met à vagabonder vers ce que sera ma vie à mon retour à la maison.

Lors de ces excursions dans l'arrière-pays sacré de l'Amérique du Sud et centrale, notre structure rigide qui régit le quotidien de la vie moderne a progressivement (ou parfois sans aucune progressivité) tendance à disparaître. Les illusions que nous avons construites autour de nous sont remises en question dès le départ, leurs origines et leurs effets toxiques deviennent douloureusement évidents. Après quelques semaines d'immersion et d'abandon, le volume de ces impulsions névrotiques est réduit et quelquefois, il disparaît même complètement. Elles sont alors remplacées par le bonheur, la simplicité, le sens que l'on donne aux choses et la paix.

Entre ces diverses aventures, tandis que j'effectue ma réinsertion dans le monde moderne, je veille autant que possible à garder vivante en moi la manière d'être ancestrale qui imprègne ces cultures autochtones. Lorsque je reviens aux États-Unis, j'effectue généralement un ou deux « réarrangements » majeurs dans la structure de ma vie, afin de rendre mon monde plus conforme à mes idéaux les plus élevés.

Parfois, c'est aussi simple que de repositionner ou de retirer des objets qui encombrent mon espace de vie ou de poser une coquille d'ormeau sur le comptoir de ma cuisine pour me souvenir de faire plus d'offrandes de sauge/palo santo le matin. Mais ces ajustements sont souvent plutôt d'ordre personnel, et il peut par exemple s'agir de s'asseoir avec un ami ou un amoureux pour partager une prise de conscience sur la manière dont vous interagissez l'un avec l'autre. Des conversations de ce genre peuvent conduire à la conclusion d'un nouveau contrat sacré, du type : « Je comprends maintenant ceci à propos de moi-même, et si tu me vois incarner *cette* croyance ou *cette* disposition négative, je te donne l'entière permission de me le communiquer directement. »

Les réajustements les plus intimes sont les plus difficiles, mais ils ont tendance à résister à l'épreuve du temps et à avoir un impact durable.

Cependant, dans le monde moderne, il est difficile de rester immergé dans une *manière d'être* plus insaisissable, l'essence de ce que j'ai ressenti en descendant gracieusement un sentier inca précaire dans l'obscurité de la nuit.

Jusqu'à cette récente expédition, je n'avais eu que des aperçus de ce domaine de la conscience, généralement au moment culminant d'une cérémonie de médecine des plantes. Mais quelque chose a changé lors de mes dernières cérémonies nocturnes de coca avec Roman, et je suis désormais en connexion semi-permanente avec cela.

La disparition ou la dissipation imperceptible de ce sentiment est en réalité la partie la plus insidieuse du retour. Si ce sentiment disparaissait d'un coup à mon retour en Californie, ce serait au moins assez évident pour prendre certaines décisions. Mais ce n'est pas le cas.

Quelquefois, l'essence continue de briller, absolument intacte, pendant des jours et des semaines, tandis que je « navigue » dans mon ancienne vie avec une vision claire, construisant et réparant en pleine présence mes relations et mon orientation par rapport à mon entourage. Ce n'est qu'avec le temps que je commence à sentir cette plénitude diminuer comme une lanterne qui brûlerait ses dernières gouttes d'huile ; c'est alors qu'apparaissent des chutes inexplicables de la sérénité ainsi que les substituts habituels donnant l'illusion de rendre la vie plus intense, tels que le café, l'alcool ou la consommation de médias grand public.

Une phrase de Roman me revient continuellement à l'esprit tandis que j'anticipe cette énigme. Quand je suis arrivé ici, il y a quelques semaines, encore tout imprégné par le monde moderne, il a gentiment observé que les pensées et les comportements que je transmettais contenaient l'empreinte de la séparation perçue.

« Nick, m'a-t-il dit, cette notion d'une intériorité privée et séparée en opposition avec une externalité perçue fait partie de la maladie du monde occidental. »

J'étais convaincu d'être Nick et que le reste du monde m'était extérieur. Je fonctionnais comme si mes pensées et mes émotions n'existaient qu'en moi et n'avaient aucun impact sur le monde

extérieur, hormis celles qui me poussaient à agir physiquement. Mais c'est clairement une erreur, comme en témoigne ce qui nous est arrivé, à l'équipe de tournage et à moi-même, pendant le tournage de *La Science sacrée des chamans*. Bien que nous ayons essayé de maintenir une distance professionnelle, nous avons tous les cinq été aspirés par la même supernova existentielle que celle que traversaient nos patients de la jungle. Nous avons compris à nos dépens que nos intentions et nos dialogues intérieurs n'étaient pas rangés en toute sécurité aux États-Unis, attendant de nous accueillir à notre retour.

Il est impossible de rester en retrait si vous voulez vous engager pleinement dans le monde qui vous entoure. Il n'y a pas d'isolation entre votre conscience, vos intentions et l'énergie que vous projetez vers les personnes et les événements autour de vous ; il n'y a que le manque de conscience de cela. Être présent dans sa propre réalité n'est pas seulement un état d'illumination chamanique abstrait. C'est un état d'honnêteté essentielle, avec nous-mêmes et le monde qui nous entoure, auquel nous, les humains, nous devrions aspirer chaque jour, que nous passions cette journée sur un bateau en bois descendant la rivière Ucayali ou dans un bureau tout à fait banal.

La distraction que représente notre environnement immédiat n'est qu'une illusion, quelque chose qui nous pousse à ignorer l'histoire de qui nous sommes vraiment.

Je me souviens d'une autre conversation que j'ai eue avec Roman, il y a quelques nuits à peine, lors d'une cérémonie de la coca, quand il m'est venu à l'esprit qu'à mon retour aux États-Unis, j'allais avoir beaucoup de mal à maintenir les progrès qu'il m'a permis de faire sur le plan de mon âme.

« J'aimerais pouvoir installer toute ma famille ici, pour que nous puissions tous vivre de cette manière », lui ai-je dit.

« Vivre de quelle manière ? » a-t-il demandé.

« Eh bien tu sais, avec une connexion plus profonde avec qui nous sommes réellement à chaque instant. De vraies conversations et un sens de la tribu », ai-je tenté d'expliquer.

« Comment se fait-il que tu ne puisses pas faire ça là où tu vis ? »

« Je voudrais le faire, mais c'est tellement difficile. Mes parents et beaucoup de mes amis ne comprennent pas ce que je fais ici. Ils pensent que je suis fou. »

« Ça, mon frère, c'est le travail, a répondu Roman. Ton travail. Ne fais pas l'erreur de rattacher ce que tu as vécu ici à un moment ou à un lieu. Cette expérience est à ta disposition partout où tu iras, il s'agit simplement d'apprendre à puiser en elle.

Il n'y a pas d'endroit magique pour faire ce travail, a-t-il ajouté. Toi et moi, nous sommes au Pérou, mais le monde entier est notre terrain d'entraînement. Rappelle-toi, peu importe où tu vas, tu es là. »

L'écho du marchandage de Roman sur le marché me tire de mes pensées pendant une seconde. « Je vais prendre trois matelas d'une personne, dit-il, mais nous avons besoin qu'ils soient en mousse, pas en plumes. Nick, tu voulais une couverture en alpaga à remporter, non ? Celles qui sont là-bas sont de très haute qualité. »

Le fait de voir Roman marchander le prix des matelas avec un vendeur me rappelle que même lui n'est pas totalement coupé des détails banals de la vie moderne. Tandis que je déambule dans le magasin de literie bondé, me dirigeant vers les couvertures qu'il m'a suggérées, je me demande à nouveau ce qui m'empêche de maintenir, une fois de retour chez moi, la manière d'être que j'ai apprise en Amazonie.

Cette fois, la réponse me vient presque instantanément. *Je manque de confiance dans les personnes qui font partie de ma vie, chez moi, et une peur fondamentale que si je cesse de vouloir activement que les choses se passent, je ne serai plus en mesure de subvenir aux besoins de ma famille.*

Ces deux aspects sont au cœur de notre mode de vie dans le monde occidental. Nous grandissons en sachant que nous serons expulsés de la maison à 18 ans, peut-être pour aller à l'université ou pour entrer directement sur le marché du travail et commencer à nous débrouiller tout seuls. Si nous « réussissons », nous finissons par pouvoir acheter notre propre maison, avec notre propre terrain clôturé, ce qui installe une distance – ou une séparation – par rapport à tous les autres, y

compris nos propres familles. C'est le fondement du rêve américain, mais il est assorti d'un prix élevé.

On nous apprend à travailler aussi dur et aussi férocement que possible, à exceller dans nos métiers, afin de pouvoir accumuler un peu d'argent pour payer l'hypothèque ou le loyer, le prêt étudiant, la garderie, l'assurance-maladie, l'assurance-vie, la facture de téléphone, le prêt pour la voiture tout en espérant qu'il en restera assez pour acheter des provisions.

Notre culture nous pousse à créer une trame de fond sacrément convaincante, afin d'inspirer confiance et d'obtenir de plus grandes responsabilités, c'est-à-dire de bons emplois. Si nous sommes suffisamment doués pour apprendre le jeu occidental de la survie, de la séparation et de la compétition, nous obtenons des biens de meilleure qualité et une protection accrue contre les éléments, la maladie, la faim et le système de justice pénale. Cela alimente à son tour un vide intérieur que nous sommes incapables d'atténuer, si ce n'est par davantage de la même chose.

Je n'étais absolument pas différent lorsque j'ai commencé cette quête. J'avais une curiosité innée pour le sujet que j'étudiais, mais j'espérais naïvement pouvoir filmer objectivement ces cultures sans être touché par les méthodes magico-religieuses qu'elles utilisent.

Mais avant même d'avoir pu filmer quoi que ce soit, je me suis prêté à une série de rituels qui ont fait voler en éclats tout ce que je savais être.

Après la terreur initiale de tout voir balayé si facilement, suivie par la sensation abyssale de comprendre que je ne savais pas et que je n'avais jamais vraiment su qui je suis, ni quelle est cette réalité dans laquelle nous vivons, j'ai pu reconstruire quelque chose de nouveau à partir des éclats du Moi brisé qui jonchaient le sol. Quelque chose de plus conscient des erreurs inhérentes à l'éthos occidental et des vérités qui se trouvent au-delà.

Mais comme toute chose dans ce monde, le nouveau Moi qui a émergé de ces rites de guérison n'était pas et n'est pas permanent. J'ai gagné la confiance d'un ou deux chamans, et cela a ouvert la porte à d'autres contacts et invitations à poursuivre le voyage. Mais au cours

de ces dernières années, de nouvelles illusions, plus subtiles cette fois-ci, ont commencé à s'accrocher et à s'agglutiner autour du noyau du Nick essentiel, comme en témoigne le nouveau niveau de travail intérieur qui m'a été présenté dans la chapelle, la nuit de ma dernière cérémonie de l'ayahuasca.

Chaque fois que l'ardoise est nettoyée, ce n'est qu'une question de temps avant que de nouvelles histoires améliorées de sabotage n'apparaissent progressivement. C'est une constante universelle, une caractéristique auto-altérante de l'esprit humain.

Je commence à identifier ces ombres : elles sont l'attachement ou la résistance dont nous faisons preuve face à un résultat imprévisible. Ces formes de pensée semblent raisonnables et utiles, mais elles nous arrachent au moment présent et nous transforment en singes bavards à l'esprit occupé.

Je fais semblant d'examiner de près le conteneur de couvertures en alpaga que Roman m'a montré, mais ma tête est ailleurs, en train d'observer tous les schémas qui ont été éliminés cette fois-ci.

Rien ne compte hormis la manière d'être. N'oublie pas que c'est toujours présent si tu laisses simplement de côté le reste des constructions mentales.

Les yeux sur le chemin, pas sur le bord.

✳

Quelques heures plus tard, je me retrouve assis à ma porte d'embarquement à l'aéroport international Alejandro-Velasco-Astete, ressentant la dissonance causée par le cadre familier et occidental d'un centre de voyage moderne alors que, techniquement, je suis encore sur le sol péruvien.

Je me demande combien de mois je pourrai conserver l'état de clarté que je ressens en cet instant. C'est plus qu'une méditation vivante, c'est un contentement expansif, enfantin, associé à une intelligence plus profonde. Tout a du sens. Je peux voir la trajectoire que ma vie a prise pour m'amener jusqu'à ce moment précis, chaque événement

qui se passe actuellement, et l'avenir que j'imagine pour moi. C'est aussi clair que le jour.

Je ne veux plus perdre ça.

Je défais les bretelles de mon sac à dos et en sors mon fidèle bloc-notes de poche Moleskine et un stylo à bille. Je vais me créer un protocole à suivre. Je connais la mission principale : nourrir et incarner cette manière d'être, où que je me trouve.

La nouvelle formule de survie de l'âme que je viens de concevoir visera à me maintenir sur le droit et étroit chemin de l'esprit, même dans les jungles de béton et les villes débordantes de centres commerciaux du monde occidental.

Je commence à faire l'inventaire des leçons que j'ai apprises en Amazonie et dans les Andes, notant les pratiques auxquelles Roman et les autres chamans ont recours pour rester centrés et vibrants dans les périodes intenses.

De cette liste découleront d'autres listes qui se transformeront en jours de recherche et de perfectionnement, pour finalement se transformer en un *modus operandi* que j'utiliserai pour guider le reste de ma vie.

Le voyage personnel que je vous propose est aussi épique et ancien que la forêt amazonienne elle-même et apparaît dans la littérature de quasiment toutes les cultures du monde. Il commence par une séparation ou un départ ; puis viennent les épreuves et la sagesse de l'initiation qui en résulte, et enfin, il y a le retour et la réintégration dans la société avec une compréhension plus profonde de soi et de sa place dans le monde.

Mais j'ajouterai encore une chose : vous n'avez besoin d'aller nulle part pour faire ce voyage. Il est inutile d'acheter un billet d'avion coûteux, de prendre des congés ou d'aller faire de gros achats d'équipements pour survivre en milieu sauvage. Ce n'est peut-être pas aussi romantique ou glamour qu'un voyage dans la jungle, mais cela peut avoir un impact encore plus grand sur votre vie.

Les huit patients que nous avons amenés en Amazonie étaient gravement malades, mais sur le plan de l'âme, les problèmes

fondamentaux qu'ils s'efforçaient de résoudre n'étaient pas différents de ceux que nous connaissons tous dans nos propres vies : l'attachement à notre histoire, la séparation de notre véritable Moi, la stagnation due à des schémas de pensée obsolètes qui ne nous sont pas utiles, la peur de ce que les autres pourraient penser, la peur de qui nous sommes vraiment à l'intérieur, l'aversion pour la vulnérabilité, le manque de confiance en nous-mêmes et dans les autres, et finalement, la peur de l'impermanence de tout cela, c'est-à-dire la peur de la mort.

La bonne nouvelle est que ces orientations apparemment toxiques vers notre réalité sont 100 % *humaines*. La mauvaise nouvelle est qu'elles doivent être reconnues, comprises et éliminées, afin que nous puissions être en bonne santé et bénéficier de la sagesse sous-jacente qu'elles recèlent.

Nous pouvons aller jusqu'au bout du monde pour travailler sur ces sujets mais, à moins que nous ne soyons disposés, en tant qu'individus, à nous lever dès *maintenant* et à faire le choix d'être bons envers nous-mêmes et à faire ce que nous savons être en harmonie avec nos idéaux les plus élevés, il n'y a pas un chaman au monde qui puisse nous sauver.

En tant que père de deux enfants, je n'ai pas assez de temps et de flexibilité dans ma vie pour courir jusqu'à la jungle chaque fois que j'ai besoin d'une dose d'essence de *Pachamama*, de sorte que je fonctionne sur la base de quelques principes fondamentaux qui m'aident à voir le chemin de la « médecine », où que je sois.

Comme vous l'avez probablement compris dans les chapitres précédents, cette approche n'est pas une solution miracle. Malheureusement, rien de ce qui est vraiment précieux n'est facile à réaliser. Ce travail est une tapisserie émouvante, tissée à partir de la sagesse ancestrale et actuelle, qui peut changer radicalement votre vie, mais il demande de la persévérance et de la pratique.

La patience est la première leçon sur n'importe quel chemin spirituel. L'une des choses les plus difficiles à apprendre est qu'il n'y aura jamais un moment où vous aurez l'impression d'être enfin arrivé. Dès que vous aurez atteint le sommet d'une montagne, vous verrez

toujours juste assez loin pour apercevoir d'autres sommets que vous n'avez pas encore gravis.

Cette prise de conscience peut être quelque peu démoralisante, une fois qu'elle est bien ancrée. *Quel est l'objectif à atteindre si tout le travail que je réalise ne fait qu'ajouter des défis supplémentaires ?*

Si l'on y réfléchit, ce concept d'effort pour réaliser un rêve lointain est cousu dans le tissu de la réalité moderne. C'est l'idée selon laquelle il nous suffit de retenir notre souffle un peu plus longtemps, de tolérer un stress auto-imposé pendant quelques mois, quelques années ou quelques décennies de plus, jusqu'à ce que la récompense arrive. Nous hypothéquons notre existence à l'illusion d'un avenir plus heureux qui, nous l'espérons, deviendra réalité une fois que nous aurons remboursé toutes nos dettes.

C'est un mirage mouvant qui nous trompe tandis que nous titubons dans le désert, assoiffés et épuisés. L'oasis n'est pas un mensonge. Elle existe bel et bien. Mais elle n'est pas là où nous le croyons.

La véritable récompense est de cultiver un espace réel, mais entièrement métaphysique, entre nous et le monde extérieur. Il s'agit de se rendre compte qu'il y a de la place à chaque instant pour être nourris et nous épanouir à l'intérieur, tout en restant lucides, quelle que soit la situation que nous rencontrons dans nos vies.

C'est la sagesse de la Terre. Tant que vous vivez et respirez sur cette planète, vous y avez accès. Elle n'est pas propre à une seule tradition ancienne, au contraire, elle constitue une croyance fondamentale de nombreuses disciplines ancestrales sacrées à travers le monde.

Marcher sur le chemin de la guérison est une question d'endurance, et si nous considérons cela comme une course de vitesse, nous nous retrouvons bien vite dépassés et épuisés. Les membres de la tribu Tarahumara au Mexique courent 160 kilomètres à la fois, mais pas dans un but de compétition. Ils le font dans le cadre d'une célébration. Ils n'attendent pas que la course se termine, bien au contraire. Ils apprennent à vivre et à ressentir de la joie à chaque étape du parcours.

Les coureurs de fond, les grimpeurs et les autres athlètes d'endurance doivent souvent surmonter de nombreux démons

intérieurs pour permettre à leur corps de réaliser l'impossible. C'est ce que les pratiques présentées à la fin de ce chapitre visent à accomplir sur le plan spirituel – vous montrer l'impensable, afin que vous puissiez réaliser l'impossible.

Prenez une profonde inspiration, hydratez-vous et installez-vous. S'engager sur le chemin lui-même sera votre réconfort.

Dès que vous êtes sur le chemin, vous êtes déjà arrivé.

Z VOTRE TERRAIN D'ENTRAÎNEMENT SPIRITUEL Y

Que se passerait-il si vous repensiez votre vie et tout ce qu'elle comporte comme un terrain d'entraînement spirituel ? Si, au lieu de considérer chaque jour, chaque minute, chaque moment comme quelque chose à surmonter jusqu'à ce que la partie devienne facile, vous commenciez à évaluer la manière dont vous vous engagez dans chaque circonstance que vous rencontrez, aussi subtile ou importante soit-elle.

Quelle part de réel vous offrez-vous à vous-même et à ceux avec qui vous interagissez ? Où est-ce que vous dérapez ? Où est-ce que vous excellez ?

Peu importe notre âge, jouer est une activité dont nous, les humains, nous ne nous lassons jamais. Alors, pourquoi ne pas faire un petit jeu de cette chose sérieuse que nous appelons la vie ?

Ne vous en faites pas, il n'y a pas besoin de plus de technologie que ce que vous avez sur vous. Tout ce qu'il vous faut est votre corps, votre esprit, votre conscience et tout ce que le monde extérieur vous apporte.

Si la vie était un jeu, quels seraient vos critères pour la victoire ? Les miens seraient la croissance, le service, l'amour, la sagesse, la passion et le sens de la tribu. Vous pouvez prendre les miens ou créer les vôtres.

Quels seraient les indicateurs de la défaite ? Pour moi, les meilleurs candidats sont la honte, la colère, l'ignorance, le laisser-aller et le stress. J'ai laissé de côté la peur et la frustration, parce que ce sont des émotions naturelles, surtout lorsque nous sortons de nos zones de confort. (La frustration est délicate, car

elle peut se transformer en colère ou en honte si nous n'y prenons pas garde, mais dans sa forme pure, elle peut être un moteur du changement.)

Lorsque vous réglez les jauges sur votre tableau de bord interne, veillez à être honnête avec vous-même en ce qui concerne vos paramètres personnels pour une vie épanouissante et heureuse.

MISSION 1 : REPÉREZ

Une fois que vous avez défini les objectifs et les zones de dérapage, le reste est facile. Vivez votre vie en essayant de rester pleinement conscient de la manière dont vous interagissez avec votre environnement. Les objectifs sont vraiment là comme statu quo cible : comment vous voulez que soit votre vie. Considérez-les comme des cairns sur un sentier de randonnée, des piles de pierres qui vous confirment que vous êtes sur le bon chemin.

Mais il nous faut également être conscients des falaises et des éboulements, c'est pourquoi nous consulterons cette liste interne des pièges émotionnels au fil des jours, non pas parce que nous tentons de les éviter, mais pour commencer à répertorier les diverses émotions et pensées correspondantes qui se manifestent dans des circonstances données.

Nous ne pouvons pas nous enrichir de la sagesse d'un défi si nous ne sommes pas conscients qu'il se présente. Beaucoup d'entre nous ont tellement de boucliers, de protections et d'accords secrets avec eux-mêmes que le simple fait de repérer les déclencheurs au fur et à mesure qu'ils se produisent est en soi une lourde tâche.

Si vous lisez ce livre de manière linéaire, page après page, vous avez lu mes propos au sujet de la manière d'être, plus tôt dans ce même chapitre. Cet état est à la disposition de chacun d'entre nous, et il est souvent là lorsque nous nous réveillons le matin, avant que nous soyons à nouveau confrontés aux situations complexes de la vie.

En supposant que nous commencions nos journées à zéro, dans un état qui ne serait ni négatif ni positif, demandez-vous : où mon état essentiel et pleinement connecté dérape-t-il au cours de la journée ?

Avez-vous déjà eu une de ces journées qui commence à merveille, mais en milieu d'après-midi vous êtes une boule de nerfs au point de songer à vous faire interner en psychiatrie ? Avec le recul, il est souvent difficile de déterminer ce qui a mal tourné et quand. Mais c'est exactement là que réside le remède.

À l'instar des 24 images qui composent chaque seconde que vous regardez dans un film, chaque moment de notre vie contient une quantité incroyable

d'informations. Cela peut sembler basique, mais la capacité de percevoir les subtilités de notre expérience à chaque instant est la porte vers l'évolution personnelle.

MISSION 2 : RAPPELEZ-VOUS

L'oubli est un mécanisme d'autosabotage dont nous, les humains, sommes équipés « de série ». Certes, c'est un avantage lorsqu'il s'agit de lâcher prise et de surmonter des événements traumatisants de notre passé, mais parfois, cela peut entraver notre croissance spirituelle. C'est une chose de s'apercevoir que l'on s'écarte de son état essentiel, mais beaucoup d'entre nous ne parviennent pas à se souvenir de l'incident, ce qui les empêche d'y travailler ultérieurement.

Ne ressassez pas. Ne vous tourmentez pas. Rappelez-vous, tout simplement.

MISSION 3 : DRESSEZ UNE LISTE

Maintenant que vous avez mis vos lunettes spéciales d'entraînement spirituel rayons X et que vous marchez courageusement sur le parcours d'obstacles cosmique de la vie, il est temps de commencer à dresser une liste des défis particuliers que vous remarquez.

Encore une fois, nous ne parlons pas ici de défis externes tels qu'un pneu crevé, un ticket de stationnement ou un pare-brise fissuré. (Apparemment, mes points négatifs sont tous liés à la voiture. Note à moi-même : le lecteur en sait trop.) Des perturbations extérieures de la vie vont se produire ; c'est la constante universelle à laquelle vous pourrez toujours vous attendre. Mais comment réagissez-vous à chacune d'elles ? C'est ce qui déterminera si elle fera partie ou non la liste.

Que vous est-il arrivé aujourd'hui qui a suscité une réponse émotionnelle disproportionnée ? Où avez-vous ressenti une vague d'émotion négative qui était hors de votre contrôle ? Ou, à l'inverse, est-ce que quelque chose s'est produit aujourd'hui qui aurait dû engendrer une émotion négative ou positive, mais qui ne l'a pas fait ? Parfois, un engourdissement ou une absence de sentiment en réponse à un événement externe peuvent être tout aussi importants.

Veillez à ne pas vous laisser tromper par l'enduit et la peinture que votre ego étale sur les ombres et les fissures de votre psyché. À moins que vous ne soyez un nouveau-né, je vous garantis qu'il présente des points sensibles. Les ecchymoses internes apparaissent au fur et à mesure que nous vivons sur cette

planète, et il n'y a absolument rien de mal à cela, tant qu'elles sont vues, réparées et utilisées comme des portails de croissance.

MISSION 4 : TROUVEZ LE REMÈDE

L'ensemble de ce processus est centré sur le principe chamanique selon lequel tout est remède. Peu importe à quel point l'expérience est douloureuse, terrifiante ou désagréable, le maître a appris comment transformer ces éléments extérieurs en sagesse et en carburant pour plus d'espace et de compassion.

Considérez cela comme une immunisation contre les maladies infectieuses. En nous exposant à des circonstances qui déclenchent une réponse négative dans notre corps de douleur, nous permettons à notre organisme de construire une immunité spirituelle et psychologique contre de futurs problèmes avec ces scénarios particuliers. Mais si nous évitons de prendre notre remède ou si nous en abusons, nous restons chétifs et sans défense.

Comment trouver le remède ? C'est l'une des tâches les plus difficiles sur le chemin de l'esprit.

Vous voici ouvert, vous percevez la subtilité et vous venez d'être provoqué pour la septième fois aujourd'hui par la même chose. Vous savez que cette interaction est votre kryptonite et que c'est une partie inévitable de votre réalité, mais la leçon ou la sagesse cachée ne se révèle pas à vous.

Eh bien, tout d'abord, félicitations : car vous êtes éveillé ! C'est au moins la moitié de la bataille.

Comme dirait Roman, « c'est ça, le travail, mon ami ». Nous, les modernes, nous vivons à l'ère de la solution rapide, nous sommes nés dans une culture de la commodité où tout est ou devrait être résolu en un tournemain et sans douleur. Tout s'accélère – plus vite, mieux, plus productif – tandis que la qualité de nos interactions avec les autres et avec nous-mêmes décline.

Les gens ne savent plus qui ils sont ni ce qu'ils sont. La plupart d'entre nous pensent encore que nous sommes nos noms. Réfléchissez-y une seconde. Si vous demandez à un terrien typique qui il est, neuf fois sur dix, il vous dira son nom.

Eh bien, je suis absolument certain de ne pas être Nick. Je suis beaucoup plus et beaucoup moins. Je suis un amalgame inquantifiable de force vitale encapsulée dans de la chair. Je suis un canal temporaire pour le conducteur anonyme et rudimentaire de la conscience qui traverse le cœur, qui va jusqu'au cerveau, puis qui descend par les voies neurologiques jusqu'à la main de ce

costume de chair connu sous le nom de Nick – qui écrit ce livre pour s'éveiller en vous, le lecteur. (Ça a marché ?)

Il faut beaucoup de courage pour se lever et regarder son propre travail droit dans les yeux. Il y aura toujours plus à faire une fois que cette partie sera terminée, alors un petit conseil : cultivez la patience. Ralentissez et détendez-vous dans l'expérience que vous vivez actuellement. Le remède vous trouvera au bon moment.

Lorsque nous commençons à considérer chaque jour comme un menu personnalisé d'opportunités pour notre évolution spirituelle unique, les défis et les contretemps (qui d'ailleurs ne s'arrêteront jamais) prennent un sens totalement nouveau. Ils deviennent des éléments parfaits dont vous avez besoin pour continuer de guérir et de renforcer les muscles intérieurs, à savoir la patience, la compassion, la connexion et la présence.

Comment savoir si vous avez progressé ? C'est facile. Pouvez-vous ne pas vous laisser distraire et rester présent face au même défi demain ? Si c'est le cas, passez à l'étape suivante.

Sinon l'échec est la meilleure manière d'apprendre. Souvenez-vous de ce proverbe japonais : « Tomber sept fois, se relever huit fois. »

ÉPILOGUE

Si vous êtes arrivé jusqu'à cette page, je vous remercie d'avoir accordé votre présence à mes mots. Chaque moment de notre vie est précieux, et j'aimerais vous en rendre grâce avec une perle de l'une des âmes les plus sages que je connaisse, mon fils de 5 ans, River.

Je croyais quasiment tout savoir sur la vie jusqu'à ce que j'aie un enfant. Roman m'a prévenu un jour que construire une famille était la médecine évolutive la plus puissante de la planète. Eh bien, il ne plaisantait pas. Cet enfant m'a enseigné tant de choses depuis qu'il est arrivé.

Un soir, je suis dans la tente de la chambre de River, et nous accomplissons notre routine habituelle avant d'aller dormir, remerciant *Pachamama* pour notre vie, pour chacun d'entre nous et pour tout ce qu'elle nous a donné. Il s'arrête au milieu de la phrase, se tourne vers moi et me demande : « Papa, pourquoi disons-nous *amen* après avoir remercié *Pachamama* ? »

« Parce que cela nous aide à envoyer nos prières à Dieu et à l'univers. »

« C'est quoi, Dieu ? »

« Dieu est la grande lumière brillante dont nous venons tous et vers laquelle nous allons tous. »

« Comme la lune ? »

« Un peu, mais c'est différent. Dieu est la lumière que nous avons tous en nous et qui fait de nous ce que nous sommes. »

« Tu veux dire comme l'amour ? »

« Oui ! Dieu est amour. »

Il me regarde dans les yeux pendant une bonne minute, ne disant rien, me transmettant quelque chose que je ne pourrai jamais catégoriser, ni nommer.

Ses yeux s'écarquillent et il laisse échapper un rire qui se transforme aussitôt en bâillement.

« Bonne nuit, Papa. Je vais laisser ma lumière allumée, d'accord ? »

BIBLIOGRAPHIE

Arvigo, Rosita. *Sastun : My Apprenticeship with a Maya Healer*. New York : HarperCollins, 1994.

Beyer, Stephan. *Singing to the Plants : A Guide to Mestizo Shamanism in the Upper Amazon*. Albuquerque : University of New Mexico Press, 2009.

Buhner, Stephen Harrod. *Plant Intelligence and the Imaginal Realm : Beyond the Doors of Perception into the Dreaming of Earth*. Rochester, Vermont : Bear & Company, 2014.

Eliade, Mircea. *Shamanism : Archaic Techniques of Ecstasy*. Princeton, New Jersey : Princeton University Press, 1964.

Ermakov, Dmitry. *Bø and Bön : Ancient Shamanic Traditions of Siberia and Tibet in Their Relation to the Teachings of a Central Asian Buddha*. Frederick, Maryland : Vajra, 2008.

Gorman, Peter. *Ayahuasca in My Blood : 25 Years of Medicine Dreaming*. Charleston, South Carolina : CreateSpace, 2010.

Harner, Michael. *The Way of the Shaman : A Guide to Power and Healing*. New York : Harper & Row, 1980.

Ingerman, Sandra. *Soul Retrieval : Mending the Fragmented Self*. New York : HarperOne, 1991.

Kalweit, Holger. *Shamans, Healers and Medicine Men*. Boulder, Colorado : Shambala, 1992.

Kovacic, Peter and Ratnasamy Somanathan. « Novel, Unifying Mechanism for Mescaline in the Central Nervous System », *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* 2, no. 4 (2009) : 181-190.

Langdon, E. Jean Matteson. *Portals of Power : Shamanism in South America*. Albuquerque : University of New Mexico Press, 1992.

Pendell, Dale. *Pharmako Gnosis : Plant Teachers and the Poison Path*. Berkeley : North Atlantic Books, 2005.

Plotkin, Mark. *Medicine Quest : In Search of Nature's Healing Secrets*. New York : Viking, 2000.

Randall, Robert. « Qoyllur Rite, an Inca Fiesta of the Pleiades : Reflections on Time and Space in the Andean World », *Bulletin de l'Institut français d'études Andines* 11 (1982).

Schultes, Richard Evans. *Plants of the Gods : Origins of Hallucinogenic Use*. New York : McGraw-Hill, 1979.

Taylor, Bron, ed. *Encyclopedia of Religion and Nature*. New York : Bloomsbury Academic, 2005.

REMERCIEMENTS

Tout ce que je fais de manière créative finit par devenir une affaire de famille, qu'ils le veuillent ou non. Sans ma tribu brillante, talentueuse et aimante, ce livre n'aurait jamais vu le jour.

Merci, maman, de m'avoir mis au monde et de m'avoir montré comment faire preuve d'une compassion immense, mais aussi de discernement. Tu es toujours la première personne à laquelle je montre mes brouillons parce que j'ai confiance en ton intelligence et en ta compréhension de qui je suis. À ma sœur aînée, Liz, qui a édité ce livre – *trois* fois ! Je t'admire depuis ma plus tendre enfance, alors te confier les rênes littéraires me semblait une évidence. Merci pour les journées de travail que tu as consacrées à ce livre. À mon père, merci d'avoir toujours été pour moi un soutien indéfectible : j'ai écrit ceci avec le souffle de ton intellect sur mon épaule, me poussant à inclure plus de détails et de données pertinentes lorsque les choses semblaient un peu « maigres ». À mon âme frère, Mark DeRespinis, qui a levé le voile de cette réalité et qui m'a invité à y jeter un coup d'œil il y a quinze ans ; je suis honoré d'emprunter ce chemin avec toi. À mes amis de toujours, Nick Ortner et Kevin Gianni (l'ordre d'apparition n'est pas un indicateur de préférence) : merci de me rappeler mon but sur cette planète et de maintenir un lien fort. À mes conspirateurs du bord de la piscine, Pedram Shojai et Jeff Hays ; votre sincérité, votre humour et votre génie créatif ne cessent de m'inspirer.

Merci à toi, Roman Hanis, de m'avoir aidé à voir ce que tout *cela* est vraiment, et laissé de l'espace pour ma croissance spirituelle, parfois extrêmement lente. Je ne sais pas comment nous nous sommes retrouvés dans cette danse cosmique, mais je suis honoré d'être ici.

Merci à Reid Tracy et Patty Gift de Hay House d'avoir eu confiance en ce livre et de m'avoir donné la liberté de « sortir de la réserve » lorsque le sujet l'exigeait. Je vous suis reconnaissant pour cette opportunité.

Merci à Sandra Kring pour m'avoir pris sous son aile au dernier moment, pour m'avoir enseigné l'art de la narration et pour m'avoir aidé à franchir la dernière ligne droite. Merci à Shannon Kring Buset pour tout le travail que tu réalises au nom des communautés autochtones à travers les Amériques, et pour être une véritable amie.

Merci à Mileen Patel et Deb Larrabee ; votre inlassable dévouement au service de la communauté de la Science sacrée est un immense cadeau. Sans vous deux, rien de tout cela n'aurait été possible.

À Dan Bailey : nous n'avions aucune idée de ce dans quoi nous nous embarquions avec le film *La Science sacrée des chamans*, et tu as accepté de sauter dans le vide avec moi. Merci ! Et un merci supplémentaire à Dan pour être l'une des personnes les plus drôles de la planète Terre. À Carl Bailey : merci d'avoir cru en nous.

À Brock Bertloff : merci pour tout le temps et l'amour que tu as mis dans chaque image du film de *La Science sacrée des chamans* et pour avoir mis en pratique les leçons que nous avons apprises dans la jungle.

Ma plus profonde gratitude va à mon épouse bien-aimée, Michelle Polizzi. Mon travail est ton travail. Depuis nos 20 ans, nous partageons une vision plus grande pour ce monde, et petit à petit, l'évolution commence à se faire sentir. Merci de me pousser dehors chaque fois que la médecine vient frapper à notre porte. Je suis honoré et inspiré par l'amour infini que tu nous témoignes, à moi et à nos deux garçons.

Enfin, merci, cher lecteur, d'avoir compris que vous êtes plus que de la chair, des os et du sang qui ont tourné ces pages. Votre quête de vérité dans cette existence est contagieuse. Ne vous arrêtez pas.

Quoi qu'il arrive.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Nick Polizzi a consacré sa carrière à réaliser et à produire des longs métrages documentaires qui explorent le pouvoir des médecines traditionnelles. Sa quête de remèdes anciens l'a conduit à travers le monde dans des cultures lointaines utilisant encore ces méthodes qui disparaissent rapidement. Le rôle actuel de Nick en tant que fondateur de la communauté en ligne de *La Science sacrée des chamans* découle d'une aspiration à honorer, préserver et protéger les connaissances et les rituels des peuples autochtones du monde.

Table des Matières

Copyright	1
Titre	2
À l'attention du lecteur	3
Introduction	4
Chapitre 1. La descente	10
Chapitre 2. Initiation	24
Chapitre 3. Crise et cérémonie	35
Chapitre 4. Le mur	62
Chapitre 5. L'arrivée	79
Chapitre 6. Les herbes médicinales et comment les chamans les trouvent	89
Chapitre 7. Le régime thérapeutique de la jungle	99
Chapitre 8. Vie et mort	121
Chapitre 9. Relámpago	133
Chapitre 10. Grand-père	149
Chapitre 11. Se déconstruire pour se reconstruire	164
Chapitre 12. Faits pour vivre en tribu	178
Chapitre 13. Ascension	191
Chapitre 14. Départ	217
Épilogue	232
Bibliographie	234
Remerciements	236
À propos de l'auteur	238